

... وإذا مرضت فهو يشفين

دواء لكل داء

العلاج والتداوى بالنباتات والأعشاب الطبية

تأليف أمين الحضري

لعلاج

الروماتيزم - روماتيزم المفاصل - الإسهال - الإمساك - البواسير -
البول السكري - ضغط الدم - الضعف الجنسي عند الرجال -
والمقويات الجنسية - النقرس - حب الشباب.



وإذا مرضت فهو يشفين

كواء لكل كاء

تأليف

أهين الحضري زكي الحضري

(الجزء الأول)

العلاج والتداوى بالنباتات والأعشاب الطبية

لعلاج

الروماتيزم - روماتيزم المفاصل - الإسهال - الإمساك - البواسير -
البول السكري - ضغط الدم - الضعف الجنسي عند الرجال -
والمقويات الجنسية - النقرس - وجب الشباب.

حقوق الطبع والنشر محفوظة للمؤلف

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمته

خلق الله سبحانه وتعالى الانسان، وقدر له قوت يومه ومصيره وصحته،
ومعرضه ومحياء ومعاته كما قدر له رزقه وزوجه، كل ذلك فى إطار متوازن
وجعل له الارض إقامة ومعاشاً، وأمر الانسان ان يمشى فى مناكبها وان
يبتغى من رزقه، وان يسعى بكل جهده وطاقته الى هذا الرزق .

وعندما يعيش الانسان فى منطقة من المناطق الزراعية أو الصحراوية
فإنه يكون دائماً ابداً فى حالة بحث عن طعامه وقوت يومه، وهو فى ذلك
مرتبط تماماً ببيئة الزراعة أو الصحراوية حسب تواجده بها، فإذا كان من
سكان المناطق الزراعية ارتبط غذاؤه بما يمكنه الحصول عليه من النباتات
الزراعية بكافة أنواعها المختلفة والتي يجد فيها ما يناسبه من غذاء يجد فيه
حسن مأكله ونمو جسمه بصورة مقوية وصحيحة . وهو يصل فى قراره
لاتخاذ انسب الاغذية له بما وهبه الله سبحانه وتعالى - من ذكاء فطرى
وموهبة تؤهله لإختيار هذه الاغذية بعد إختبارها، وهو يعتمد فى ذلك أساساً
على التجربة الشخصية بينه وبين هذه النباتات.

ومجال النباتات فى المناطق الزراعية - واقصد بها الخضروات
والفواكه - مجالها أوسع بكثير من تلك التى تنبت فى المناطق الصحراوية
على الرغم من أن الله سبحانه وتعالى قد راعى ذلك فى نباتات المناطق
الصحراوية فهى على الرغم من قلتها فى تلك المناطق إلا أنها تحتوى على
نفس القيم الغذائية الموجودة فى مثيلاتها الزراعية ان لم تتفوق عليها فى بعض
الانواع والفصائل مثل التمر والزيتون.

والاعراب الذين يسكنون المناطق الصحراوية يرتبطون أساساً فى
معيشتهم بأبار المياه سواء ما كان منها وثير المياه أو محدوها، إلا انهم لا
يتواجهون إلا بجوارها ولا يتكاثرون إلا حولها، وهم يعتمدون أساساً فى
غذائهم على مزروعات ونباتات البيئة التى تروى بمياه الأمطار أو تعتمد فى

زراعتها على مياه الآبار، مثل ما يحدث فى الواحات عموماً، كما انهم يعتمدون على رعى الاغنام التى تعتبر مصدراً آخر لغذائهم فمن البانها ومشتقات تلك الألبان يصنعون الجبن والزبد، كما ياكلون لحومها، ويستفيدون من اصوافها فى صنع خيامهم وملابسهم واغطية رؤوسهم.

والانسان بصفة عامة لا يعيش إلا فى احد هاتين البيئتين سواء كانت زراعية أو صحراوية، وكذا تدخل المناطق الجبلية ضمن المناطق الصحراوية هذا وقد عانى الإنسان من اعداء البيئة مثل الحيوانات المفترسة والزواحف وغيرها مما يشكل تهديداً مباشراً لأمته، ولذلك يمكن ان نسميها أعداء الانسان التى امكنه أن يحدد اماكنها ونوعية شراستها ثم بعد ذلك استطاع ان يحاربها - ليس بقوته فقط - وإنما بما وهب الله من فطنة وذكاء والتى ميزه بها عن سائر المخلوقات.

وفوجيء الانسان بعد ذلك ان هناك اعداءً أخرى كثيرة خلاف ما ذكرنا، بل وان هؤلاء الاعداء الجدد اشد قوة واكثر فتكاً من سابقتها، وهذا العدو الجديد هو المرض على اختلاف انواعه، ولذلك فقد امعن عقله وتفكيره وركز كل حواسه للوصول إلى احسن الطرق لمكافحة معتمداً فى ذلك على التجربة الشخصية وتحت نظرية الخطأ والصواب متحملاً تلك المسئولية حتى يمكنه تحقيق مبدأ الامن الوقائى ومبدأ الدفاع عن النفس نحو تلك الوبئة والأمراض.

وتجربة الانسان على نحو ما سبق هى ما يعرف الآن بالطب العلاجي والطب الوقائى، وعلم صناعة الأدوية والعقاقير حتى انه استغل السموم ايضاً فى صناعة الدواء، وذلك حسبما قال امير الشعراء احمد شوقى (ومن السموم الناقعات دواء) .

ومن هنا نشأ طب الأعشاب، فهو باكورة الطب فى العالم، وعلى أساسه بنيت جميع انواع العلاجات المعروفة حتى وقتنا هذا. واجداننا هم المستخدمون الرائلون لطب الأعشاب ، وكما سمعنا ان كثيراً من أجداننا عاشوا حياتهم وماتوا وقد ناهزوا سن المائة عام أو يزيد.

ولذلك وجب علينا ان نسلط اكثر من ضوء على طب الاعشاب والتداوى بها واستخدامها انسب استخدام، وكثيرا ما جمعت هذه الاعشاب بين الغذاء والدواء فى وقت واحد، وكم خفقت هذه النواات ما اشبه بمفعول السحر بالذين استخدموها حتى فى عصرنا الحديث، واكبر دليل على ذلك هو استمرارها رغم ظهور الادوية الحديثة ومعامل الادوية المتطورة.

ولذلك فإنه من الواجب علينا ان نضع ثقتنا فى الطبيعة فإن الله لم يخلق أى شىء عبثا مهما كان يبدو بسيطا أو تافها. فسوف تظهر علاجات لم نكتشف بعد بواسطة نباتات واعشاب لم نكتشف قيمتها بعد.

واضرب للقارئ الكريم مثلا بنبات (الشيخ) وهو ينبت فى الوديان التى توجد بجوار الجبال الوعرة والمناطق التى تكثر بها الزواحف والحشرات الضارة، وهذا يجعل الاعراب يسكنون الوديان التى يكثر بها نبات الشيخ، فلا يجرؤ أى ثعبان أو حنش أو ظب أو عقرب من الاقتراب من وديان (الشيخ) رغم رائحتها الذكية الجذابة التى تشبه إلى حد بعيد رائحة النعناع والريحان الاخضر، والاغرب من ذلك أن (الشيخ) لو شرب مشروبا ساخنا مثل الشاي أخرج واسقط ثعابين وديدان البطن والامعاء والشرح.

والطب الشعبى معترف به فى معظم بلاد العالم حتى المتقدم منها فى العلم والمعرفة مثل امريكا ودول اوريا المتقدمة مثل انجلترا وفرنسا واسبانيا وكذلك باكستان والهند واندونيسيا، وتعتبر دول وسط وجنوب شرق آسيا من اكثر الدول تصديرا للاعشاب الطبية وتوابل العالم المختلفة، وهذه الاعشاب تدخل بطبيعة الحال فى تركيب جميع الادوية والمستحضرات الطبية الحديثة.

ومن اكبر مزايا طب الاعشاب انها تكاد تكون خالية من أى آثار جانبية إذا ما استخدمت بدقة طبقا لاصول استخدامها الوارده فى كتب الطب الشعبى القديم منها والحديث. ومن هذه الكتب الموجودة فى الاسواق كتاب فتح البارى بشرح صحيح البخارى لأبن حجر العسقلانى، وكتاب القانون فى الطب لابن سينا وكتاب تذكره داود الانطاكى لصاحبة بنفس الاسم وهو من اكثرا الكتب القديمة اهمية فى طب الاعشاب، كما ان هناك

عدة كتب جديدة وكثيرة ومفيدة اذكر منها كتاب الطب الشعبي الحديث من
الالف إلى الياء ترجمة وشرح الدكتور الاستاذ غازى عبد القادر، وكتاب
التداوى بالاعشاب والنباتات الطبية للدكتور الاستاذ عبد اللطيف عاشور،
وكتاب صحتك فى الطبيعة والاعشاب، وهو كتاب مختصر ودقيق لمؤلفه
الدكتور محمد على قرنى، كما ان مكتبة دار الكتب المصرية والهيئة المصرية
للكتاب مليئة بعديد من كتب الاعشاب القيمه وكلها تعتبر موسوعات علميه
فى الطب الشعبى وطب الاعشاب.

كما انه من مزايا طب الاعشاب رخص تكاليفه وامكانية الحصول على
الاعشاب من دور العطارة، وقد ثبت ايضا ان معظم الاعشاب ليس لها أثر
جانبى إذا ما استخدمت بعلم ومعرفه شأنها فى ذلك شأن الادويه المتطوره
الحديثه والتى تحضر او تباع فى الصيدليات، ويجب ان يكون واضحاً
لجميع ان الطب الشعبى يسير جنباً إلى جنب بجوار الطب الصيدلى الحديث
وان طب الاعشاب لا يغنى اطلاقاً - مهما كانت الظروف - عن الطب
الحضرى الحديث كما أننى حرصت فى شرح العلاجات الا اغفل اطلاقاً
ضرورة الاستشارة الفنيه للطبيب الحضرى والإكان الاعتماد على العلاج
العشبي وحده دريا من دروب التأخر والتخلف احياناً، وهذا ما يجب ان
يراعيه قارئى كتابى هذا بدقه وامانه.

وحان لنا ان نقول ان الانسان طالما امكنه علاج نفسه بطب الاعشاب
دون الحاجة إلى الطب الحضرى المتطور فإن ذلك يكون من المستحسن، إلا
لو أضطر للجوء للعلاج الحديث فلا حرج عليه فهو أدرى - ولا شك - بكل ما
ينفعه أو يضره طبقاً لطبيعة المرض، وطبقاً لما وهبه الله من فطنه وذكاء،
والقاعدة الطبيه العظيمة تقول ان (الانسان طبيب نفسه).

وانه لمن دواعى فخرى واعتزازى اننى قرأت العديد من الكتب والمراجع
التى ذكرت هنا والتى لم اذكرها، والتى زخرت بها اروقه دار الكتب المصريه
والتي اجتهد المجتهدون فى الطب من قدامى الاطباء فى العصور السابقه
وكذا الاطباء الشعبيين الحداث والمستقيضى العلم والمعرفه علاوه على

دراساتى الشخصية والتي بذلت فيها مجهودا كبيرا، وقد راعيت ان يكون كتابى هذا علاجا لبعض الامراض الشائعة وليس كلها وكان تركيزى على العلاج بالاعشاب والنباتات الطبيه لتلك الامراض الشائعة والتي كثيراً ما تلازم الانسان سواء من الذكور والاناث على حد سواء، كما انى أشهد بكفاه كل من أسهم فى اصدار اى كتاب آخر فلقد قرأت لهم وكلهم ذو ريادة وعلم ومعرفه وقررت ان اقدم كتابى هذا فى سبعة اجزاء متتاليه لشدة الحاجة اليها.

وانى اعرض هنا فى الجزء الأول الأمراض التى تعالج بالاعشاب طبعا لشدة الحاجة اليها. كل مرض على حده موضحا بمشيئة الله كيفية علاج المرض بالاعشاب المختلفة ذاكر أكثر من طريقة وأكثر من عشبه بقدر ما وفقتى المولى سبحانه وتعالى وهذا بالاضافة إلى تعريف دقيق بنوع المرض والطريقه التفصيله لتحضير العشبه للعلاج وتحديد نوعية العطاره المناسبه، وكذلك - ويمتتهى الوضوح - محظورات الاستخدام لبعض الاعشاب بالنسبه لنوعيات الامراض مثل البول السكرى أو مرض ارتفاع الضغط، الخ، وذلك حتى لا يقع القارئ فى اخطاء استخدام لا داعى لها قد تتعارض مع امراضه الاصيله.

كما ارجو من المولى الشافى العافى ان يوفق قارئ هذا الجزء الاول للوصول إلى الشفاء المناسب له بمشيئة الله، بشرط ان يقرأ ويتمعن السطور وما بين السطور، وأن يقرأ ويراجع أكثر من مره وان يتروى فى غير ما عجاله حتى يصل إلى احسن قرار، واضعا فى اعتباره ان طب الاعشاب يحتاج احيانا وليس دائماً إلى صبر فى العلاج فى بعض الحالات وخصوصا فى علاج الامراض الجلديه والتي ينطبق عليها نفس اسلوب العلاج فى الطب الحضرى الحديث، وليعلم القارئ ان الاجزاء الستة الباقيه جاهزه وسوف يصدر كل جزء فى حينه حتى تكتمل الفائدة المرجوه من اصدار هذه الاجزاء والتي يكمل بعضها بعضا، هذا وما توفيقى إلا بالله.

المؤلف امين الحضرى

روماتيزم-روماتيزم المفصل

مقدمه وتعريف بالمرض :-

من اقدم الامراض التى عاشت مع الانسان هو مرض الروماتيزم، وهو عبارة عن آلام خفيفه أو شديده تصيب جسم الانسان وتتركز فى مناطق العظام وخاصه عند مفاصل الجسم والاطراف والرقبه والحوض والساقين، وقد حاول الانسان من واقع تجاربه الشخصيه ان يقضى على هذا المرض أو على الاقل الحد من قسوته مستقلا كل ما حوله من نباتات واعشاب ووصل إلى علاجات ناجحه وذلك بواسطه العديد من وصفات شائ الاعشاب التى تستعمل ضد الروماتيزم وكذا امكنه التوصل إلى علاجات اخرى باستغلال الحبوب والنباتات الطبيه وطور فى شكلها بحيث اصبحت تنسجم فى شكلها لتحقيق العلاج المطلوب. وعند شعور الانسان بآلى اوجاع أو آلام فى العظام أو مفاصل الجسم فيجب عليه ان يتوجه إلى طبيب العظام المتخصص فى علاج الالام الروماتزميه، والوصفات العشبيه التاليه لا تغنى عن الطبيب الحضرى، بل ويمكن ان تسير جنبا إلى جنب مع العلاج الحديث، فهذه الاعشاب مفيده وغير ضاره على الاطلاق.

طرق العلاج :-

١ - لعلاج الروماتيزم يلقى ٣٠ جراما من قشر (التفاح) فى حوالى $\frac{1}{4}$ لتر من الماء لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة، ويشرب من هذا المغلى مقدار اربعة أو سته اقداح يوميا.

٢ - يستعمل مستطب (جارى) أو مسحوق (جارى) لازاله وتخفيف الالام الروماتيزميه، ويحضر المستطب بإضافة فنجان من الماء الساخن لدرجه الغليان إلى ملعقه صغيره من الجزور المفرومه، ويشرب منه فنجان واحد فى اليوم، واما المسحوق فيعطى منه مقدار جرام واحد ممزوجا مع العسل الابيض ثلاث مرات فى اليوم.

٣ - يندق (جوز الطيب) فى الهاون جيدا ثم يضرب بعد ذلك فى المطحنه

ثم يضاف اليه زيت الخروع الذي يجعله مثل المرهم ثم يوضع عل المفاصل أو المناطق اتي بها الام الروماتيزم فى شكل تدليك مستمر حتى يسخن مكان الام، وتكرر هذه العملية مره أو مرتين فى اليوم، ويفضل ان تكون المره الثانيه قبل النوم مباشرة، وهذه الطريقه مجريه وممتازة.

٤ - يديق (الحنظل) ويذره بصفة خاصه فى الهاون ثم يضرب فى المطحنه ويضاف اليه زيت الخروع، ثم تستعمل $\frac{1}{4}$ الكمية فى تدليك مكان الام بصورة قويه ومستمره حتى يحمر لون الجلد، واما $\frac{1}{4}$ الكمية المتبقى فيستعمل لبخه قبل النوم وتربط بقطعه نظيفه من القماش.

٥ - توضع ملعقة صغيره من (خل التفاح) فى $\frac{1}{4}$ كوب من الماء الساخن، ثم يؤخذ مقدار ملعقة صغيره من هذا المحلول الدافئ ويدلك بهامكان الام عدة مرات طول اليوم وينفس الاسلوب، ثم مره اخيره قبل النوم، ويكرر ذلك عدة أيام إلى ان يخف ويوزل الالم.

٦ - لعلاج الروماتيزم وأوجاع المفاصل يصنع مرهم من رأس (ثوم) كامله، ويديق فى الهاون ثم يخلط مزيج رأس الثوم فى ١٠٠ جرام زيت زيتون، ويمزج بمقدار ٢٠ جرام زيت خروع وينقع الجميع لده يومين أو ثلاثه ثم يفرك (يدلك) به مكان الام عدة مرات يوميا، وفى آخر اليوم يعمل كمادات فى مكان الام وتربط بقطعه قماش نظيفه ويتم تكرار نفس الاسلوب فى اليوم التالى حتى يتم الشفاء.

٧ - يستخدم مغلى بذور (سرخس) وجنوره مع بعضها البعض، وذلك بأن يغلى ١٠٠ جرام من البذور الطازجه فى لترين من الماء لمدة ساعتين، ويضاف المغلى بعد تصفيته إلى ماء الحمام (البانيو) أو حمام القدمين، ومدة الحمام $\frac{1}{4}$ ساعه ويكرر ذلك مره أو مرتين فى اليوم (١ - ٢) اسابيع حسب اللزوم. ويمنع منعاً باتاً تناول السرخس عن طريق الفم.

٨ - تستعمل أوراق واغصان (سرخس) فى سوريا وايران والعراق وسائر بلاد الشام التى يزرع بها السرخس ويمكن الحصول عليه منها

طازجا - وتستعمل هذه الأغصان وأوراقها بحالتها الطبيعية لمعالجة الروماتيزم وآلام القدمين، وذلك بوضعها بعد تقليبها وتقطيعها إلى أجزاء صغيرة فوق موضع الألم، ويلاحظ أن الألم يشتد بعد وضع العشب ولكنه يزول كليا بعد مده قصيره.(ملحوظة) يمنع منعا باتا تناول أوراق أو أعشاب السرخس عن طريق الفم مهما كانت الاسباب، كما يلاحظ أبعاد الأطفال عن تناول العشب.

٩ - إذا طبخ (سذاب) في الزيت العادي أو زيت الزيتون ووضعت خلاصة المطبوخ بشكل طلاء فوق منطقة الروماتيزم وآلام، جات بالنتيجة المطلوبة،

١٠ - نفس المطبوخ والمذكور في بند(٨) عاليه، إذا دلكت به منطقة الألم الروماتيزمي وعملت مرهما قبل النوم اشفت وأبرأت.

١١ - إذا دقت كمية من (السلق) في الهاون وضربت في الخلط ثم أضيف إليها العسل النحل أو العسل الأسود واستخدمت بنفس الطريقتين السابقتين كالتدليك أو المرهم قبل النوم، فإنه بذلك يمكن الحصول على نتائج إيجابية.

١٢ - تستخدم عصارة (شجرة مريم) وأوراقها الرطبة والمطبوخة وكذلك الجنور، تستخدم علاجا للألم الروماتيزمي، وقد تؤكل الأوراق الغضة الجديده في بعض البلاد. وتدهن الأجزاء المصابة بآلام الروماتيزم بالعصارة وتذلك تدليكا جيدا حتى يحمر مكان الألم، ويلاحظ هنا أن التدليك الجيد المستمر هو شرط اساسي في العلاج.

١٣ - شرب مغلي (صفصاف) مع ملعقة سكر (مثل الشاي تماما) ويحضر هذا المغلي كما يلي :- ينقع ١٠ جرامات لكل فنجان من الماء بضع ساعات، يغلي بعدها المنقوع ثم يصفى ويشرب فنجان في الصباح وآخر في المساء.

١٤ - اكل وتناول (الطماطم الطازجة) يقشرها بواقع ثلاث طماطمات

كبيره خلال اليوم يساعد فى علاج الروماتيزم.

١٥ - يستعمل مغلى فروع (عُرْعُر) للفسيل الموضعى والحمامات فى معالجه الروماتيزم، وقد أظهر هذا العلاج فعاليته مع الاستمرار عليه مده طويله. كما يستعمل (زيت عرعر) أو (صبقة العرعر) فى تدليك الأطراف أو العضلات المصابة (٢٠٢) مرات يومياً، ولده عدة اسابيع، ويجهز زيت العرعر بنقع كميه من ازهار العرعر المهروسه فى زيت الزيتون داخل زجاجه مسنوده بإحكام وتركها فى مكان دافئ لده ١٠ أيام يصفى بعدها المنقوع ويحفظ للاستعمال.

١٦ - شرب (عصير الفراوله) بواقع كوب واحد يومياً يفيد فى علاج الروماتيزم، ولكن يحذر تناولها على نوى الصاصيه العاليه لانها قد تسبب طفح وردي أحمر على سطح الجلد.

١٧ - إذا نقت بنور (قرطم) وملحنت طحنا جيداً فى الهاون ثم ضريت فى الخلاط وأضيف اليها زيت الخروع أو زيت الزيتون بنفس حجم (القرطم) المفروم، وعمل بها مرهما فإنه يفيد بالتدليك ثلاث مرات يومياً، ويفيد ايضاً بالدهان الليلي قبل النوم بشرط ان يربط مكان الدهان بقطعه من قماش أو صوف وتكرر هذه الطريقه إلى ان يتم الشفاء.

١٨ - يشرب من عصير (كرفسى) نحو $\frac{1}{4}$ لتر على مرتين يومياً ولده ١٥ - ٢٠ يوماً لمعالجه الروماتيزم والتهاب المفاصل، ويحضر هذا العصير بضرب الكرفس فى الخلاط واضافه قليل من الماء اليه ويشرب فى شكل عصير ويمكن تحليته بقليل من السكر.

١٩ - يمكن علاج الروماتيزم والتهاب المفاصل يتناول (الكرفس الطازج) عن طريق الفم إما نيئاً أو مفروماً أو يعضغ بالأسنان مثل اكل الجرجير.

٢٠ - شرب مغلى (كاركاديه) مع اضافه قليل من السكر (مثل طريقه

عمل الشاي) يفيد فى علاج الام الروماتيزم والتهاب المفاصل.

٢١ - يستخدم مصحون (كراويا) المضاف اليه بنفس المقدار زيت

زيتون وايضا زيت خروع. يستخدم بالتدليك الموضعى وكمهم قبل النوم مع استخدام قطعه قماش نظيفه وذلك لتسكين آلام الروماتيزم ووجع المفاصل بالكامل.

٢٢ - عصير الليمون (الليمونادة) له أثر فعال فى علاج الروماتيزم وأذابه الاملاح المترسبه فى المفاصل.

٢٣ - يستعمل مغلى (التجيلة) بعد تقطيعها إلى قطع صغيره أو قرمها - يستخدم فى زيادة انرار البول والذي يؤدي إلى تخفيض حدة آلام الروماتيزم وآلام المفاصل ويحضر هذا المغلى كالتى : - يغلى مقدار ١٥ جرام جنود من جنود التجيلة اليابسه فى $\frac{1}{4}$ لتر من الماء لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب منه مقدار اربعة فناجين يوميا.

٢٤ - يستخدم الزيت الطيار المستخرج من (النعناع) فى تدليك الاجزاء المصابه بالروماتيزم أو بفرك (النعناع لطازج) فوق مكان الالم الروماتيزمى أو ألم المفاصل.

٢٥ - تستعمل لبخه بنور (الطبه) فى تسكين الآلام المفصليه الروماتيزميه، وتعمل هذه اللبخه بمزج كميه من مسحوق البنور فى وعاء به كميه من الماء الفاتر، ويحرك المزيج إلى ان يصبح كالعجين الرخو، ويوضع هذا الاناء فى اناء آخر اكبر منه به ماء ساخن، ويحرك المزيج لمدة عشرة دقائق إلى ان يصبح لونه اغمق وقوامه كالعجين المرن، وتقود هذه اللبخه وهى شبه ساخنه فوق المكان المراد معالجته مباشرة، وتغطى بقطعه من القماش، وتجدد اللبخه مرارا فى اليوم.

٢٦ - يستخدم مشروب عصير(الجرجير) فى علاج الآلام الروماتيزميه.

٢٧ - يعتبر (التفاح) علاجا ناجحا فى معالجة الروماتيزم، وذلك بأن يستمر المصاب فى أكل كيلو تفاح كل يوم ولده اربعة أسابيع ، ويؤكل التفاح بقشره. وهو علاج شافى تماما.

٢٨ - تطبخ (الفاصوليا) بالماء فقط ثم تصفى من الماء بعد اكتمال

نضجها ثم تهرس حبوب الفاصوليا هرسا جيدا حتى تصبح كالمرهم ويضاف اليها نسبة بسيطة من زيت الخروع حتى تصبح متماسكة كالمرهم وتستعمل لبخه وتربط بقطعه من قماش الكتان أو الصوف ربطا خفيفا حتى لا تعوق الدورة الدموية، وتعمل اللبخة ليلا فقط وتظل على موضع الألم الروماتيزمى حتى الصباح.

- تكرار هذه اللبخة عدة ايام (اليالى) حتى يزول الألم.

٢٩ - يشرب مغلى جنود (العرقسوس) أو مستحلبها فى معالجة وتسكين الآلام الروماتيزمية، ولعمل هذا المغلى يصير الرجوع إلى كتب الطبخ وكتب التعبير المنزلى حتى يمكن الحصول على احسن مغلى للعرقسوس.

٣٠ - يستعمل مسحوق (الثوم) لتسكين الآلام الموضعية التى لا يعرف لها سبب ضاهر (الآلام الرماتيزمية)، ويستعمل هذا المسحوق ظاهريا، ويمكن عمل هذا المسحوق أو بالأصح المرهم بأن تضرب رأس ثوم فى الخلاط (الفصوص بعد نزع القشر منها) ثم تخلط بقليل من زيت الخروع حتى يصبح ملمسها كالمرهم ويدهن به الجزء المراد علاجه ويربط بقطعه من الكتان أو الصوف ربطا خفيفا وتكرر هذه العملية عدة مرات إلى ان يزول الألم.

٣١ - يستعمل التدليك الموضعى بزيت بذور (الكرافيا) لتسكين الآلام الروماتيزمية فى العضلات والمفاصل، ولعمل الزيت (زيت بذور الكرافيا) من كمية البذور مع ضعفها من زيت القطن أو زيت الزيتون، وجزء معادل لها من النبيذ الأبيض ثم يغلى المزيج إلى ان يتبخر منه كمية النبيذ. ويستعمل بعد ذلك للتدليك الموضعى.

٣٢ - لعلاج آلام المفاصل :-

تستخدم المقادير التالية :-

٢٠ جرام حبة البركة

- ١٠ جرام سلمكى
- ٥٠ جرام شمر (شمار)
- ١٠ جرام قرنفل
- ٢٠ جرام حصى لبان
- ١٠ جرام ملح الطرط
- ١٠ جرام زنجبيل
- ١٠ جرام بنر حرمل
- ١٠ حبات لوز مقشر

وتسحق هذه الكميات جميعها وتخلط جيدا، ويفضل سحقها جيدا فى الهاون (الهاون الحديدى)، ثم تضرب بعد ذلك ضربا جيدا فى الخلاط ويعجن هذا المسحوق بحوالى ٨٠٠ جرام من العسل النقى.

- يؤخذ من هذا المزيج ملء ملعقة مرتين فى اليوم الواحد بعد الأفاطار وبعد العشاء.

٢٣ - وصفه اخرى تؤدى نفس المفعول :- تستخدم المقادير التالية:-

- ١٠ جرام حب البركة
- ١٥ جرام صبرا شقرا
- ١٠ جرام حب الرشاد
- ٥ جرام زنجبيل (جذبيل)
- ٥ جرام هندی شعيرى

وتطحن هذه الكميات جيدا، وتخلط وتمزج فى حوالى ٢٠٠ جرام من العسل النحل النقى (بنون شمع)

ويؤخذ من هذا المزيج ملعقة صغيرة صباحا على الريق، وأخرى مساء قبل العشاء، وذلك لمدة ١٠ أيام

(وهاتان الوصفتان مأخوذتان من كتاب (الحبه السوداء) للدكتور
محمد كمال عبد العزيز الاستاذ بكلية الطب جامعه الازهر)

٣٤ - شاي جذور الارقيطون : -

يؤخذ ٥٠ - ٦٠ جراما من جذور (الارقيطون) اليابسه والمفرومه ثم
تقمر فى لتر من الماء البارد، وتوضع على نار هائنه وهى مغطاه لتغلى لمدة
٥ دقائق . تترك لتتقع لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى ، ويشرب هذا الشاي خلال
النهار على عدة مرات وفى كل مرة كوب واحد، يمكن التحليه بالعسل.
٣٥ - كشمش أسود :-

يؤخذ ٤٠ جراما من اوراق (الكشمش الأسود) الطازجه والطريه ، ثم
تقمر فى لتر من الماء المغلى، تترك لتتقع لمدة ١٠ دقائق، ويشرب هذا المغلى
خلال النهار على عدة مرات وفى كل مرة كوب واحد فقط.
- وإذا ما استعمل هذا المغلى مع مقدار ٢٠ جراما من عشبه (لسان
العصفور) و ٢٠ جراما من اوراق (الكشمش الاسود) فنحصل على شاي له
مفعول أقوى (أى أقوى من استعمال الكشمش الاسود وحده وهذه الطريقه
معروفه ومستخدمه فى بلاد الشام وتركيا)

٣٦ - شاي (أوراق الاجاص) : -

يؤخذ ١٠٠ جرام من اوراق (الاجاص) الطريه والطازجه ثم تقمر فى
لتر من الماء المغلى ويترك لينقع مده ١٠ دقائق، ويشرب هذا الشاي على
دفعات خلال النهار. وهذه الطريقه معروفه فى بلاد الشام والعراق وتركيا
وايران.

٣٧ - شاي أوراق البتولا : -

يؤخذ ٤٠ - ٥٠ جراما من اوراق البتولا الطريه ثم تقمر فى لتر من
الماء البارد. يغلى على نار هائنه لمدة ٥ دقائق، ويترك لينقع لمدة ١٠ دقائق .
يشرب هذا الشاي خلال النهار على دفعات وبين وجبات الاكل. وهى طريقه
شاميه ايضا.

٣٨ - شاي ازهار الحور الاسود :

يؤخذ ٢٠ جراما من ازهار نبتة (الحور الاسود) الطازجة ثم تغمر في لتر من (الماء البارد) ويغلى على نار هائئة لمدة ٣ دقائق، ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق، ويشرب كوب من هذا المغلى ٤ مرات في اليوم.

٣٩ - شاي بذور البقدونس :

يؤخذ ٢٠ جراما من بذور البقدونس ويغمر في $\frac{1}{4}$ لتر من الماء البارد، يغلى لمدة ٥ دقائق ويغلى على نار هائئة ثم يرفع عن النار ثم يصفى بعد ١٠ دقائق، ويشرب كوب قبل الغذاء وآخر قبل العشاء. (ويمنع استعمال هذا الشاي للنساء الحوامل).

٤٠ - شاي بذر الكرفس :

يؤخذ ملعقة شاي من بذر (الكرفس) ثم تغمر في كوب من الماء المغلى، ويترك لينقع مدة ٥ - ١٠ دقائق ثم يصفى، ويشرب كوب بين وجبات الطعام ٢-٣ مرات يوميا ، ويمكن التحلية بالعسل.

٤١ - شاي قشر التفاح :

يؤخذ (قشر التفاح) الناضف ويطحن ثم يؤخذ من هذا الطحين ملعقة كبيرة وتغمر في كوب من الماء الساخن، وتغطى وتترك لتتقع مدة ١٠ دقائق، ويشرب من هذا الشاي كوب واحد ٤ - ٥ مرات يوميا.

٤٢ - يمكن استعمال شوربه (القراص)، التي تستعمل طازجه من اوراق القراص والحساء العادي، والذي ينصح به لكل مرضى الروماتيزم.

٤٣ - حمام النخاله :

يؤخذ كيلو جرام من النخاله وتغمر في ٥ لترات ماء بارد ويحرك الجميع جيدا، ويوضع على نار هائئة ويغلى لمدة ١٥ دقيقة، ويضاف إلى ماء الحمام (البانيو) الساخن يصير جلوس المريض في حمام (البانيو) مدة ١٠ - ١٥ دقيقة، ينشف الجسم بعدها ويخلد المريض للراحة مدة لا تقل عن ساعه.

٤٤ - زيت الثوم :

يؤخذ ٢ - ٣ فصوص من الثوم بعد تقشيرها ثم توضع فى قنينة صغيرة، يضاف إليها زيت زيتون بارد، وتترك لعدة أسابيع ثم تستعمل لدهن مكان الألم بهذا الزيت مره واحده نهائيا ومره أخرى عند النوم بشرط تغطيتها بقطعه من الصوف أو الكتان وبشرط تدليكها تدليكا شديدا ومؤثرا بحيث يتخلل زيت الثوم المسام ويؤتى بالنتيجة المطلوبه.

٤٥ - عصير الملفوف :

(عصير الملفوف) الطازج يعتبر علاجاً ممتازاً للروماتزم، ويستعمل شرب كوب من عصير الملفوف يوميا ولده لا تقل عن اسبوعين وهى طريقه معروفه فى بلاد الشام.

٤٦ - لعلاج آلام الظهر :

يقلى $\frac{1}{4}$ كيلو جرام من حبه البركه ويطحن جيدا ثم يعجن فى ١٥٠ جراما من العسل النقى، ويؤخذ من هذا المعجون مرتين فى اليوم، بعد الافطار والعشاء بحوالى ساعه وذلك لمدة ١٠ أيام عن طريق الفم بمقدار مناسب.

٤٧ - لعلاج الروماتيزم بصفه عامه عليك اتباع النصائح

الذهبيهالتاليه:

أ - قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع) ... صدق رسول الله.

ب- يجب ان يتناسب وزنك مع طولك، ويمكن معرفه ذلك بتطبيق قاعده بسيطه ، إذ يمكن طرح عدد مائه ستمئترات من الطول ليكون الباقي هو الوزن المثالى بالكيلوجرام.

مثال :- رجل طوله ١٧٠ سم إذن وزنه المثالى هو ١٧٠-١٠٠= ٧٠

كجم وذلك هو الوزن الواجب عليه ان يحتفظ به ثابتا بقدر المستطاع.

ج- تجنب الاجهاد البدنى والنفسى بقدر المستطاع.

د - بانر بعلاج جميع التهابات الطق والنزلات الشعبيه حتى لا ينشط الروماتيزم فى جسمك، والعلاجات ضد التهابات الطق والنزلات الشعبيه مذكوره بالكامل داخل كتابى هذا الذى بين يدى القارىء (لكل داء دواء والجديد فى الطب الشعبى الحضرى) وسوف تتعرض لها فى الجزء الثانى بمشيئه الله.

هـ - صعود الدرج يبدأ بالرجل السليمه حتى لا يبدأ التحميل على الرجل المصابه.

و - تجنب جلوس القرفصاء وهى عاده منتشره فى الريف وفى صعيد مصر والندول العربيه.

ز - هبوط الدرج يبدأ بالرجل السليمه.

ح - تجنب الجلوس لفترات طويله امام التليفزيون مع ثنى الركبتين.

ط - يوصى بالمشى لفترات تزيد تدريجيا وليس بصورة فجائيه.

ى - تجنب العدو (الجرى) وانت فى سن كبير نسيبا إلا للضرورة القصوى.

ك - تجنب السمنة مع تطبيق القاعده المذكوره فى بند (ب) اعلاه .

ل - تجنب ركوب الدراجات، أو الدراجات البخاريه بقفز المستطاع.

م - تجنب الوقوف لفترات طويله .

ن - تجنب حمل اوزان ثقيله اثناء السير.

س - يجب ان تسود الموده والرحمه بين الزوج والزوجه وأن يحسن كل منهما معامله الآخر حتى يصلا إلى السعاده المتبادله وهذا مفيد جدا فى تجنب الامراض الروماتزميه، لأن ذلك من اهم اركان الصحه النفسيه بين الزوجين .

ع - ممنوع استعمال أى دواء صيدلى لعلاج الروماتيزم إلا بعد استشاره الطبيب المختص.

ف - تجنب بقدر الامكان العلاج الصيدلى الذى يحتوى على

الكورتيزون. لأن الكورتيزون له أكثر من اثر جانبي ضار، ولا يستعمل الكورتيزون إلا بأمر الأطباء والمتخصصين.

٤٨ - اهم المأكولات التى تناسب مريض الروماتيزم والنقرس :-

يقول حكيم العرب (المعدة بيت الداء والفظنة أم الدواء).
زيت النره - زيت عباد الشمس - لبن زيادى منزوع القشده - جبن قريش وجميع انواع الجبن الخاليه من السم - المكرونه الخاليه من البيض والبن كالبلشمل ومجهزه بدون دهنيات - خبز - الأرز المسلوق - جميع اللحوم الخاليه من الشحم - اللحوم الحمراء ويفضل المسلوق والمشوى - الدجاج - الديك الرومى بدون جلد مع تجنب اكل الطبله - جميع الاسماك البحرية الخاليه من الدهن مسلوق أو مشوى - عصير الفواكه والخضروات - المياه المعدنية - الشاي والقهوه بدون سكر، ويكفى كوب أو اثنين من أحدهما يوميا واعلم ايها القارئ الكريم ان القناعه بهذه المأكولات المذكوره فى بند ٤٨ اعلاه، كنز لا يفنى.

٤٩ - اهم نصيحة لعلاج الروماتيزم :-

اعلم ايها القارئ المؤمن ان الصلاه والعلاقه الطيبه بالمولى سبحانه وتعالى وهنوء البال والراحه النفسية الناتجة عن ذلك، والايمان الراسخ بأن المولى سبحانه وتعالى هو الشافى والمبرىء لجميع الامراض وموزع الارزاق، هذا الاعتقاد الراسخ هو خير معين على الشفاء من جميع الامراض، بما فيها الروماتيزم.

٥٠ - تخطط ملعقة شرب (عسل نحل) مع ملعقة صغيره من (زيت الحبه السوداء) فى كوب من الماء شربا قبل النوم. وذلك لمدة شهر على الاقل.
٥١ - يعمل مزيجا من (الحبه السوداء) و (زيت الكافور) و (زيت الزيتون) بمقادير متساويه معاً و (العسل النحل) ويدلك بها مكان الآلم وبلكا جيدا وذلك قبل النوم مع لف مكان الآلم بقماش من الصوف بدون ضغط فإن

ذلك يقضى على الروماتيزم تماما فى مكان الألم .

٥٢ - تقصص (رأس ثوم كامله) وتقشر وتندق جيدا فى الهاون ثم يضاف لها ملعقة حبه ناعمه (ملعقه كبيره) وتعجن الجميع فى عسل نحل، ثم يوضع لبخه على موضع الروماتيزم من المساء حتى الصباح مره أو مرتان حسب الارتياح، وينتهى الروماتيزم تماما.

الإسهال

تعريف المرض : -

من المعروف ان الإسهال ليس مرضا قائما بذاته بل انه عرض وظاهرة واضحة لعدة امراض مختلفة، ويختلف نوع الإسهال واعراضه، واختلاف المرض واسبابه.

ومن المعروف ان الديدان المعوية تسبب الإسهال وكذلك الكوليرا والدوسنتاريا. كما ان هناك مسببات كثيرة للإسهال يمكن ان تصيب أجزاء كثيرة من الجهاز الهضمي.

والإسهال في الحقيقة هو رد فعل طبيعي يقوم به الجسم المريض للتخلص من مسببات الإسهال (العدوى)، فعند وجود عدوى سواء كانت بكتيرية أو طفيلية فإن الغشاء المخاطي للأمعاء يتهيح وتزداد كمية افرازاته المخاطية كما تزداد حركة الامعاء وهذا ما يشعر به المريض من ألم أو مغص في البطن، ويكون من اثر رد الفعل الطبيعي هذا غسيل الامعاء ودفق مصدر العدوى إلى فتحه الشرج تمهيدا لطرده خارج الجسم، انن يمكن القول ان الإسهال يحدث كثيرا للانسان وذلك لأن اسبابه ايضا كثيرة كما يمكن القول بأن الانسان سيتعرض له كثيرا مهما كان حريصا أو حذرا في تناول الاطعمه ونظافتها.

يقول داود الانطاكي في تذكرته (ويعرف باسم داود بن عمر بن علي الانطاكي الضرير وهو صاحب ومؤلف كتاب تذكره أولى الالكباب والجامع العجب العجائب المشهور بذكره داود)

يقول إنه يلزم لكي يعمل الإسهال فعلا على تنقيه الجسم من الرطوبات والعلل أن يستحم المرأ قبل استعمال الدواء المقاوم للإسهال وتناول مرق اللحم والخضروات والأقلل من الخبز وهجر كل يابس ومقلى من الطعام كما يجب عدم تناول اى طعام يوم أخذ الدواء ويعد انتهاء فعل الإسهال لايد ان يأخذ المرأ حماما مرة أخرى .

أما الإسهال المزمن وهو ما يتسبب عن الدوسنتاريا فهو الإسهال الذي يكون مصحوبا بالدم، ويعتبر البعض ان مرض الدوسنتاريا من امراض الكبد بينما يعتبره البعض الآخر من امراض الامعاء، ومن الأسباب الرئيسية للدوسنتاريا تعاطى الحريقات (التوابل الحريفة) مثل الكثير من الثوم والخردل وكثرة التخمه بالبطن، وأما الأسباب الخصوصية للدوسنتاريا فمرجعها الكبد وحبس البول والبراز، ومن علامات الاصابه بالدوسنتاريا اضافته إلى نزول الدم مع البراز والتقيئه بياض الشفه وصفرة البدن وخضرة الاظافر وخفقان القلب.

وعند حدوث إسهال شديد ومستمر يجب التوجه قورا وبدون ابطاء إلى الطبيب الحضري، واما في حالات الإسهال البسيط الذي لا يؤدي إلى مضاعفات ملموسة فيجب اتباع احد طرق العلاج التاليه :-

طرق العلاج :-

١ - يستخدم (إترج) الطازج وهو نبات يشبه البرتقال إلا أنه أصغر حجما منه، ويستخدم الشخص الفصوص في إيقاف الإسهال، وهذا العشب يوجد في المناطق الصحراوية المصرية، بالكامل في الوديان بصوره خاصة وهو ينمو بصورة تلقائية.

٢ - يستخدم (أس) وذلك بغلى الثمار مثل الشاي تماما، ويشرب منه كوب او كوبان يوميا حتى تزول حالة الإسهال، وهذه الطريقة معروفة ومجربة في بلاد الشام.

٣ - يستعمل شاي (بابونج) في ازالة وايقاف الإسهال، ومجهز هذا الشاي بنسبة $\frac{1}{4}$ ملعقة من الازهار لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ويترك لمدة ٥ دقائق، بعدها يصفى ويشرب الشاي ساخنا، ولا يشرب منه أكثر من فنجانين في اليوم مع ضرورة الامتناع عن التدخين وشرب القهوة أو الشاي، والفريب ان البابونج يستخدم ايضا لعلاج الأمساك ويستعمل هذا الشاي فاترا ومخففا في علاج الأطفال الرضع المصابين

بإسهال اخضر ممزوج بقطع بيضاء.

٤ - اكل البلح الاحمر البلدى يوقف الإسهال فى ظرف ٢٤ ساعة.

٥ - تصحن ثمار (البلوط) ويعمل منها قهوه بطريقة القهوة التركى أو بمزجها مع الكاكاو وفى علاج الإسهال والدوسنتاريا، وذلك بتقشير الثمار وتجفيفها جيدا فى الشمس ثم تحميصها حتى يصبح لونها اشقر ثم تطحن كالبن وتعمل قهوة.

٦ - يؤكل (التفاح الأمريكانى) أو التفاح العادى (الاخضر) على حد سواء، وذلك لعلاج حالات الأسهال (المزمن) والحاد خصوصا حالات الإسهال عند الأطفال فى فصل الصيف، حيث يمنع الطفل عن الغذاء بكل صوره عدا (التفاح) فقط، وطريقة ذلك ان يقشر عدد مناسب من التفاح وينظف من البذور الداخلية ثم يبشر، ويغذى منها الطفل لدرجه الاشباع ثلاث مرات فى اليوم، وبعد يومين أو ثلاثة اى بعد ظهور التحسن تقلل كمية التفاح ويضاف اليها مغلى (الشوفان) وباستمرار التحسن ينتقل الطفل تدريجيا إلى غذائة المعتاد . وهى طريقة شائعته الاستخدام فى أوربا وبلاد الشام.

٧ - يستعمل عصير التوت (الطازج) ضد الإسهال بواقع ٢ كوب فى اليوم الواحد.

٨ - يستخدم حساء (الجزر) الأصفر والذى يجهز بطبخ الجزر على نار هادئة لمدة ساعتين، وذلك بنسبة كيلو جزر واحد لكل لتر ونصف من الماء. ويضاف اليه ثلاث جرامات من الملح، ويقدم للطفل عوضا عن الحليب وبذلك يتم تطهير الأمعاء أيضا.

٩ - إذا اكل (الخروب) على الريق حبس البطن ووقف الإسهال.

١٠ - يتم وضع ملعقة صغيره من (خل التفاح) فى كوب واحد من الماء ثم يؤخذ من هذا المخلوط ملعقة صغيره شربا كل ٥ دقائق فيوقف الإسهال بعد اربعة ساعات فقط.

١١ - إذا اكلت أو شربت (رجله) خضراء اوقفت الإسهال، وكذلك إذا

اكلت مطبوخة.

١٢ - أكل (الرومان) يوقف الإسهال نظرا لما يحتوية من مواد قابضة.
١٣ - يستعمل مستحلب الریحان (٢٠ جراما من الزهر والأوراق مع لتر من الماء الساخن لدرجة الفليان) أو تنقع الأوراق والازهار فى الماء المغلى، وتتخذ ملعقة من الماء المغلى وتحل فى كوب مملوء بالماء .. ويتم تناولها ٣ مرات يوميا .. فإن ذلك يوقف الإسهال.

١٤ - مغلى ثمار (زعرور) الیابسه (٢٠ جرام فى لتر ماء) يوقف الإسهال الشدید ويؤخذ (١ - ٢) ملعقة صغيرة على كوب ماء مرتين فى اليوم، وهى طريقه معروفة فى بلاد الشام.

١٥ - لعلاج الإسهال الشدید يغلى مقدار $\frac{1}{2}$ لتر من الماء مضاف الیه ملعقة كبیره من الأرز ثم يضاف ملعقة كبیره مسحوق (سفرجل) إلى هذا المغلى حتى ينضج، ويعطى للمصاب بالإسهال كما يوصف للمصابين باضطراب المعدة بصفه عامه.

١٦ - لمعالجة الإسهال الحاد : يؤخذ مقدار نصف فنجان من عصير (سماق - عریرب) بعد الأكل بساعة وذلك ثلاث مرات فى اليوم على مدى ثلاث أيام وهى طريقه معروفة فى بلاد الشام.

١٧ - مشروب الشعیر الذی يباع فى محلات المرطبات ومحلات العصائر - هذا المشروب يوقف الإسهال إذا تناوله مريض الإسهال مرة أو مرتين فى اليوم، (بشرط الا يكون باردا).

١٨ - لعلاج الإسهال وتلبك الأمعاء : يسخن ٤٠ جراما من (عرق السوس) مع ٤٠ جراما من (زهر كبیرت) مع ٤٠ جراما من (شعر)، ٦٠ جراما من (سینامكى)، ٢٠٠ جراما من سكر النبات، ويمزج الجميع وتسف ملعقة واحدة مساء كل يوم لإيقاف إسهال المعدة وقد تزداد هذه الجرعه إلى الضعف حسب الحاجة.

١٩ - مغلى أوراق وجوزر (الفراوله) يستعمل فى علاج الإسهال وذلك

بشرب فنجان واحد فى اليوم وقد تزداد هذه الجرعه إلى الضعف حسب حاجة المريض .

٢٠ - يستخدم مقدار بسيط من مسحوق (القرنفل) مع السكر سفوقا لقطع ومنع الإسهال.

٢١ - يفيد مغلى نخاله (القمح) مع قليل من السكر فى علاج الإسهال وذلك بتناول فنجان واحد فى اليوم.

٢٢ - تستعمل القهوة (غير المحمصة) كعلاج للإسهال وذلك بسحق البن الاخضر (غير المحمص) سحقاً دقيقاً ناعماً وتؤخذ ملعقة صغيره على فنجان قهوه متوسط وتشرب كالقهوه العادية تماماً ولكنها بن اخضر .

٢٣ - مضغ فص أو فصين (مسنكه) يوقف الإسهال، وهى طريقة سهله وبسيطة وعملية ورخيصة.

٢٤ - تؤخذ ملعقة شاي من أوراق (العليق) المجففة وتغمر فى كوب من الماء المغلى ثم تغطى وتترك لتقع قليلا، ويصفى المغلى ويشرب على جرعات، ويمكن تناول أو شرب عدة اكواب فى اليوم على فترات متفاوتة . وهى طريقة معروفة فى بلاد الشام والعراق وايران وتركيا .

٢٥ - يؤخذ ٢ - ٣ حبات من (القرنفل) وتغمر فى كوب من الماء المغلى، ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق، ويصفى المغلى ويشرب ويفضل أن يصحن القرنفل قبل الاستعمال.

٢٦ - يؤخذ $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي من عيدان (القرقه) المطحونه فى الهاون أو المطحنه ثم تغمر فى كوب من الماء المغلى، وتغطى وتترك لتقع مدة ١٠ دقائق، ويصفى المغلى ويشرب فى الحال.

٢٧ - تؤخذ ملعقة شاي من أوراق (الزيمية)، ثم تغمر بكوب من الماء المغلى، وتغطى وتترك لتقع لمدة ١٠ دقائق، وتصفى وتشرب فى الحال. وهى طريقة معروفة فى بلاد الشام.

٢٨ - تؤخذ ملعقة شاي من حب (العرعر) ثم تغمر بكوب من الماء البارد، وتوضع على النار وتغلى لدرجة الغليان ثم يواصل الغلي على نار هادئة والآناء مغطى لمدة ٥ دقائق، ويرفع عن النار ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب.

٢٩ - يؤخذ قبضه من قشر (البصل) وتغمر في $\frac{1}{4}$ لتر من الماء البارد وتوضع على النار لدرجة الغليان، ثم ترفع عن النار ويترك لتتقع مدة ١٠ دقائق ثم تصفى يقسم المغلى إلى ٢ - ٣ أجزاء ويشرب على عدة أجزاء في كل مرة جزء. ويلاحظ ان لون المغلى مثل لون الشاي.

٣٠ - تخلط الحبة السوداء (حبة البركة) الناعمة بعصير الجرجير ويشرب كوب من هذا الخليط ثلاث مرات في اليوم الواحد بواقع كوب واحد بعد كل وجبة، ويحضر عصير الجرجير بضرب حزمة جرجير مغسولة جيدا في الخلاط، ويجب التوقف عن العلاج بمجرد انحباس الإسهال.

٣١ - تناول (العسل الابيض) بواقع ملعقة واحدة صغيرة بعد كل وجبة يوقف الإسهال ويشفى من اضراره.(مجرب)

٣٢ - تخلط مقادير متساوية تماما من (مبشور البصل) (وملعة عسل نحل) (ملعة بن) تخلط جميعها وتؤخذ بعد كل وجبة طعام ملعقة صغيرة لمدة يوم واحد فإن ذلك مفيد للقضاء على الإسهال مهما كانت اسبابه.

الإمساك

مقدمة وتعريف بالمرض : -

الإمساك بنوعه المعتاد هو الحالة التي تكون فيها الفضلات في الأمعاء من الصلابه بحيث لا تمر بسهولة داخل الأمعاء، وبالطبع يترتب عن ذلك شعور بعدم الراحة، أو أعراض غير مريحة، وعدد المرات التي تتحرك فيها الأمعاء يتفاوت تبعاً لبنية الجسم الذاتيه، وطبيعة الأمعاء، وعادات الأكل، والنشاط البدني، وكذلك عادات الشخص.

ويظن اناس كثيرون أن المتوسط العادي للحركة اليومية للأمعاء هو مرة واحدة (أي ان الفرد يبرز مرة واحدة في اليوم الواحد). وعلى الرغم من ذلك فإن بعض الأصحاء تتحرك أمعائهم مرة واحدة كل يومين أو ثلاثة وعلى الرغم من ذلك فإنهم لا يشعرون بأي إمساك.

وإن المغالاه في الاهتمام بوظيفة الأمعاء قد جعل الإمساك يبدو في صوره يبالغ فيها الأفراد بحيث يصبح مبالغ فيه عن حقيقته، بل وإن هذه المبالغة وهذا الاهتمام الزائد في حد ذاته هو الذي يسبب الإمساك.

ومع ان هذا الإمساك مقلق ومنغص للراحة وأنه من الممكن ان يؤدي إلى متاعب أخرى في الشرج، كالبواسير مثلاً، فإنه في حد ذاته غير ضار ومن الميسور تصحيحه.

وينشأ الإمساك من مجرد قصور القواون عن تادية وظيفته من حيث مرات التفريغ التي قد ينتظرها المرأ، وبعد ان يتم هضم الطعام في المعده والأمعاء الدقيقة، تمر الفضلات في الأمعاء على شكل مادة سائله، ويجرى امتصاص الماء منها في الأمعاء الغليظة، وإذا بقيت الفضلات في الأمعاء الغليظة وقتاً متعادياً في الطول فإن مقدار الماء الممتص يبلغ من الكثره بحيث تصبح الفضلات صلبه متعذراً مرورها، وهذه الفضلات والبراز تدفع في الأمعاء الغليظة قدماً بواسطة سلسلة من الحركات المعوية الشبيهه بالتعوجات، وتسمى (الحركات الوديه) التي تقوم بها حركات الأمعاء، وفي

بعض الناس - خصوصاً المسنين - تكون هذه الحركة اللودية ضعيفة مما يقتضى ان يصف الطبيب لهم الزيت اللين المعتدل الفحل مثل (زيت الخروع) وذلك حتى يتمكنوا من اخراج فضلات البطن بصورة شبه مريحة.

وعادات الأشخاص المعيشية هى من اهم أسباب الإمساك أو عدمه. فالغذاء غير السليم أو الغير المناسب للإنسان، والعادات الخطأ فى طريقة اخراج فضلات البطن، والتوتر العصبى والعاطفى، والمفالة فى الاهتمام بعمل الأمعاء والمعدة، وقلة ممارسة الرياضة البدنية وقلة ممارسة رياضه المشى يومياً، كلها تحدث آثارها المباشرة فى احداث الإمساك.

ومن الممكن ان يكون من الأسباب العضوية للإمساك ان يكون هناك إفساد أو أعاقا تمنع الفضلات من المرور فى الأمعاء كما هو الحال فى الفتوق والأورام، والأورام السرطانية.

والإمساك الناشئ عن مثل هذه العوائق يحل فى الغالب فجأة، ومن ثم كان من الحكمة فى مثل هذه الحالات إستشاره الطبيب التخصصى فإنه يستطيع ان يكشف السرطان فى الوقت الذى يكون قابلاً فيه للعلاج والشفاء والامساك الذى مضى عليه مده مع مريض الإمساك (الإمساك العتيد) يمكن أن يسبب اعراضاً منقصة للراحة مثل القيء والغثيان، وما يسمى حمو الجوف، والصداع، والمضايقة فى الشرج والأمعاء التى قد تستمر إلى ان يمر البراز ، وهذه الأعراض لا ترجع إلى امتصاص السموم من الفضلات على مايعتقده بعض الناس، ولكنها قدتكون رد فعل من الأعصاب يحدث عندما يتمدد الشرج من اثر ما يحتوى عليه من المواد، وهذه الحالة بالطبع مقلقة للراحة ولكنها غير ضاره.

ومن الصواب ان يكون هناك ميعاد خاص للتوجه إلى دورة المياه (المراخض) فى الصباح، حيث ينبغى للمرء أن يكون رضى البال (غير مشغول بشئ يقلقه) وان يجلس فى وضع مريح.

ومما يعين على قضاء الحاجة شرب سائل ساخن قبل الذهاب إلى

نورة المياه، وقد يفيد رفع القدمين على كرسى الحمام الصغير.
وإذا لم يستجب الإمساك بالمعالجة بزيادة الخضروات الطازجة في
الطعام والفواكه المليئة مثل البطيخ وأنواع الشمام الكثيرة، والزيت النباتية
مع السلاطة، فقد يكون من المستصوب استعمال الحقنة الشرجية، فمن
الممكن تعاطي ملين معتدل مثل (زيت الخروع) شرباً، ولكن لا يتم ذلك إلا
بعد استشارة الطبيب المتخصص.

طرق العلاج : -

- ١ - يستعمل شراب (البابونج) المخفف الدافئ في درجة حراره ٢٧ لعمل
حقنه شرجية في علاج الإمساك عند الأطفال في الصباح وقبل الفطور.
- ٢ - تناول البطيخ قبل أو بعد الأكل يخلص من الإمساك.
- ٣ - يؤكل التوت (الكامل النضج) لعلاج الإمساك.
- ٤ - لعلاج الإمساك : ينقع (٢ - ٤) ثمار من التين الجاف في كوب من الماء
البارد في المساء، وعند الصباح تؤكل هذه الثمار المنقوعة ويشرب ماؤها
على الريق.
- ٥ - لعلاج الإمساك أيضاً تطبخ ثلاث أو أربع ثمار (تين برشومي) طازجة
مقطعة في قدر من الطيب مع ١٢ حبة زبيب، ويشرب ويمضغ الخليط
صباحاً على الريق.
- ٦ - تناول الثوم على الريق صباحاً يلين البطن ويمنع الإمساك (٢ فص فقط).
- ٧ - شرب شاي (الطبخ) يزيل الإمساك.
- ٨ - يستعمل (حماض - حميض) في علاج الإمساك خاصة عند الشيوخ،
وذلك بتناول حقنه منه في اليوم مع السلطات، أو شرب ملعقة أو ملعقتين
من عصيره المطبوخ بالسكر يومياً. وهذه التجربه معروفة في بلاد الشام
وتركيا والعراق.
- ٩ - شرب ملعقة صغيرة من زيت الخروع في وسط وجبة الغذاء يلين الأمعاء
ويزيل الإمساك بسرعة.

- ١٠ - تحتوى (السبانخ) على الياف، إلا أن هذه الإلياف سهله الهضم، لذا فإنها تقيد فى حالة الإمساك.
- ١١ - يستعمل مغلى (٢٥ - ٥٠) جراما من (السلق) الطازج فى لتر من الماء كشراب لعلاج حالات الإمساك.
- ١٢ - تؤخذ ملعقة صغيرة من زيت السمسم (السيرج) فى وسط وجبة الغذاء كملين للقضاء على الإمساك وفى حالة عدم توفر زيت السيرج يستغنى عنه بملعة زيت نرة.
- ١٣ - تناول (الشمام) كفاكهه صيفاً بعد الأكل يذهب الإمساك بصورة لطيفة ومهانة.
- ١٤ - تناول العدس مطبوخا يكافح الإمساك ويلين الامعاء بصورة تدريجية.
- ١٥ - اكل (العنب) بعد الأكل يزيل الإمساك.
- ١٦ - تناول (الفراوله) بعد الأكل يزيل الإمساك بسرعة.
- ١٧ - يفيد مغلى (نخاله) القمح مع قليل من العسل فى حالات الإمساك.
- ١٨ - تناول ملعقة زيت بذركتان (زيت حار) فى منتصف وجبة الطعام يزيل الإمساك تدريجيا . ويمكن تكرارها حسب استصواب المريض.
- ١٩ - تناول شاي (كركيه) يزيل الإمساك.
- ٢٠ - شرب شاي (كراوية) يزيل الامساك.
- ٢١ - تناول مظل (اللفت) يزيل الامساك).
- ٢٢ - تناول (اللوز) يزيل الإمساك، ولا يجب الاكثار منه (٣ ثمرات يوميا).
- ٢٣ - شرب شاي (النعناع) الطازج الاخضر أو المجفف يزيل الامساك وآلام المعدة.
- ٢٤ - شريات (نارنج) بواقع ملعقة كبيره لكل كوب ماء تزيل الإمساك والمغص المعوى. (لعمل الشريات يرجع إلى كتاب الطببخ والتببير المنزلى).
- ٢٥ - للتخلص من الإمساك : يغلى ٤ عشبات (من الهنديا أو الشاكوريا الخضراء) التى تنمو بجوار الترع والمساقي فى الارياف - يغلى لمدة ١٠

دقائق لكل لتر ماء من المشروب، ويشرب أربعة أكواب من المغلى يوميا خلال الطعام للتخلص من الإمساك.

٢٦ - بنور (الهنديا أو الشاكوريا المجففة) تحمص وتعمل كقهوة فهي تقوى الأمعاء وتقضى على الإمساك.

٢٧ - يصف الأطباء (مغلى الطليه) او مسحوقها لمعالجة الإمساك، ويعمل مغلى بنور الطليه بإضافة ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر من ماء وغليه دقيقة واحدة فقط ويصفى بعدها المغلى ويشرب بجرعات صغيرة متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة).

٢٨ - يستعمل التفاح المشوى فى إزاله الإمساك المستعصى ويلين البطن (أكلا)

٢٩ - يستعمل (الكرنب مخللا) مختمرا لمعالجة (الإمساك المزمن) ولعمل المخلل يفرم الكرنب فرما ناعما ويمزج مع ملح الطعام بنسبة خمسين جراما من الملح العادى لكل كيلو جرام من الكرنب ويضاف اليه كمية من بنور (الكراويا). ويوضع فى إناء فخارى او خشبى ويغطى ببعض أوراق كرنب غير مفرومه، ثم بقطعة من الخشب على ان تدخل هذه داخل الاناء ويثقل بحجر ثقيل (منظف بالماء الساخن والصابون) لكبسه وتسهيل تخمرة . ويؤكل بعد ٣- ٥ أيام مع الطعام إلى ان يزول (الإمساك المزمن)

٣٠ - تناول كوب عصير طماطم بمقدار كوب واحد يوميا يذهب الإمساك ويعيد حيوية الأمعاء كما انه يعتبر مغنيا للجسم والبدن، وهى طريقة مجربه ومعروفة فى مصر.

البواسير

مقدمه وتعريف بالمرض :-

البواسير هى اوردة متضخمة تبرز من خلال جدران المنطقة الشرجية، ونظرا إلى انها قد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة فينبغى ان يتولى علاجها الطبيب المتخصص، والبواسير عبارة عن اورده متضخمة بالفشاء المخاطى فى داخل المستقيم أو خارجه مباشرة، ومن شأنها ان تسبب ألما وهرشا ومضايقة ونزفا. وقد تكون البواسير عارضا لا اضطراب فى موضع آخر من الجسم ينبغى الاهتمام اليه، ومبانيته بالعلاج المبكر بقدر الاستطاعة.

الاسباب والاعراض :-

تحدث البواسير فى جميع الاعمار وتنشأ غالبا من اعتياد الحزق لإخراج البراز الجاف المتصلب، إذ ينجم عن ذلك انزلاق طبقة من الفشاء المخاطى المبطن للمستقيم إلى أسفل، مما يترتب عليه تمطط الورد وتباطؤ جريان الدم فيها وحوث تهيج بجدرانها من أثر ذلك، وفى اغلب الاحوال تبرز الوردة المتضخمة فى داخل المستقيم إلى الخارج حيث يمكن لمسها باليد والاحساس بوجودها، ويكون ذلك مصحوبا بالآم مستمر، ومضايقة واستحكاك فى منطقه الشرج، مع حدوث نزيف ملحوظ من المستقيم عقب التبرز، وتحدث البواسير احيانا اثناء الحمل بسبب الضغط الذى يقع على اوردة المستقيم من الرحم المتضخم. وقد تحدث من جراء ما يقع من الضغط على تلك الورد بسبب بعض الاضطرابات التى تصيب الكبد أو القلب، كما قد تكون من اعراض ورم أو سرطان ما يزال فى مرحله مبكره قابلة للشفاء. وسواء كانت البواسير عرض من اعراض اضطراب آخر أو لم تكن فإن علاجها يجب ان يعهد به إلى الطبيب الحضرى المختص، إنهى فضلا عما تسببه من مضايقه والآم قد يؤدي إلى مشكلات ابعد من ذلك مدى، فهى إن لم تعالج قد تسبب نزفا مستمرا ينشأ عنه فقر دم (انيميا)، وإذا ما تكونت جلطه لمويه فى أحد الورد فقد تسبب ألما مبرحا وتسمى هذه

الحالة (بأنور متخثر) وقد تقتضى إجراء جراحه كما ان الاورده قد تصاب بالتهاب أو عوى، وإذا كان عليك إذا ما اصابتك نوبه ألم مباشره ناشئه عن البواسير، ان تبادر بأسرع ما يمكن إلى زيارة الطبيب الحضرى المتخصص، وعليك ان تتجنب استعمال ما يعلن عنه من علاجات البواسير، إذ هى لاتجدى فى علاج السبب الذى نشأت منه الطه، وكثيرا ما تزيد الاعراض سوءا، ويجب عليك ان تتجنب استعمال المسهلات، أو المليينات، إذ هى انما تسبب مزيدا من التهيج والألم، والوصفات التالية يمكن ان تسير جنباً إلى جنب مع علاج الطبيب المتخصص.

طرق العلاج : -

١ - أكل لحم (الارتج) يلطف كثيرا من حرقان البواسير، إذا أكل طازجا وبعد نقعه فى الماء.

٢ - طليخ ثمرة (الأس - المرسين - ريحان الارض) أو (الهبلاس - حب الاس) ينفع البواسير بالدهان الموضعى السفلى.

٣ - يستخدم مستحلب (ام الالف ورقه) فى علاج نزيف البواسير باستخدامه كدهان موضعى وذلك بسحق ام الالف ورقه فى الهاون واضافه بعض الماء اليه وتسخينه ثم يضاف اليه زيت الخروع ويمزج به ويستخدم كمرهم.

٤ - يستعمل (قشر شجر البلوط) فى علاج سقوط البواسير وذلك بعمل حمامات مقعده ساخنه (٢٠ درجة مئوية) لمدة ١٠ دقائق من مغلى قشر البلوط، وكذا يمكن حقنه بعمل حقنه شرجيه من داخل الشرج تؤدى إلى نتيجة احسن.

٥ - إذا طحن (جوز الهند) المبشور أو الصحيح فى المطحنة أو صحن فى الهاون وخلط بزيت الخروع تكون منه مرهما شافيا للبواسير، وإذا اضيف (دهن المشمش) أحدث مفعولا أقوى تأثيراً، ويمكن دهانه فقط حول البواسير فيؤدى بالنتيجة المرجوة.

٦ - تستعمل الحبة السوداء (حبة البركة) وذلك بحرقها حتى تصبح رمادا ثم تسف بعد ذلك وتبلع بالماء، أو كطلاء بعد خلط الرماد مع الزيت الخروع بنسبة ١ : ١.

٧ - البواسير التي تبرز من الداخل إلى الخارج تطرى بدهنها بزيت الخروع حتى يمكن بعد ذلك إعادتها للداخل بهدوء وتحت السيطرة بأصابع اليد.

٨ - تستعمل (الرجلة) الطازجة وهي نيات معروف بالريف المصرى، وهي إذا صنع منها مرهم مع زيت الخروع بعد سحقها فى الكبة أو نقها فى الهاون، ودهنت به منطقة البواسير من اسفل أوقفت نزفها وتقيحها، وتكرر هذه الطريقة عدة مرات.

٩ - (بذور الريحان) إذا دقت وطحنت فى الهاون أو فى المطحنة ثم خلطت بعد ذلك مع زيت الخروع ودهنت بها البواسير نغعت واشفت.

١٠ - يستعمل (سنامكى) المطبوخ فى اربعة امثاله من زيت الطعام فى القضاء على البواسير وضمورها وإدخال وشفاء الجروح التى حولها، وهذه الطريقة معروفة فى بلاد الشام .

١١ - عصارة (الشبث) بعد قرمه وغليه لمدة $\frac{1}{4}$ ساعه وبعد تبريده ويضاف اليها بعد ذلك (بذر الشبث) بعد غسيله جيدا تعتبر دواء قاعم لنمو البواسير (شريا).

١٢ - تؤكل فاكهه (الشمام) التى تخفف من آلم البواسير الا انه لا يوصف لمريض البول السكرى.

١٣ - شرب (العرقسوس) يصلح البواسير إلى حد كبير نظرا لاحتوائه على مادة الكورتيزون.

١٤ - شرب عصير العنب بواقع ثلاث اكواب يوميا بعد الاكل يحد من آلام البواسير إلى حد بعيد.

١٥ - تؤكل الاجزاء الغضة من عشبة (قراص) مع السلطة الطازجة لتنقيه الدم وتجديد نشاط الجسم والحد من فاعلية البواسير، وهذه الطريقة

معروفة في ايران والعراق.

١٦ - أكل نبات القسطل (ابو فروه) نيئا يلفف ويحسن البواسير، ولكن على المصابين بأمراض عسر الهضم والكبد والبول السكرى أن يمتنعوا على تناول (ابى فروه).

١٧ - إذا أكل (الكرات) أو شرب ماؤه المفلى مع قليل من السكر نفع البواسير.

١٨ - لتخفيف آلام الشرج أو البواسير تدهن بمزيج من (زيت اللوز) والبيض، ويمكن الحصول على زيت اللوز من الصيدليه أو من عند العطار الحضري المتطور أو الامكانيات الكبيره.

١٩ - (دهن نواة المشمش) ينفع البواسير ويتم تحضيره بندق نوى المشمش فى الهاون أو طحنه فى المطحنة ثم يخلط بنفس المقدار بزيت الخروع حتى يصبح كالمرهم يسهل استعماله، وتدهن به البواسير وما حولها.

٢٠ - يشرب عصير جنور (الشاكوريا) فى الربيع، والشاكوريا هى ذلك النبات الذى ينبت بكثره على جوانب الترع والمساقى فى الأرياف المصريه، يشرب هذا العصير لعلاج احتقان الكبد والبواسير على حد سواء، حيث يتناول من عصير (الشاكوريا) ثلاث ملاعق صغيره مع مقدار من اللبن الطيب المنزوع القشده مرة واحدة يوميا. أما فى غير أوقات الربيع فيستعمل شاي العشبه كلها، ويعمل الشاي بنسبه ٢٠ جراما من العشبه الجافه (الأوراق والازهار) لكل فنجانين من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب بجرعات متعدده فى اليوم.

٢١ - تصنع كمادات من مسحوق بذور (يقطين) وتسمى فى مصر (الحبه الخضراء) وذلك بوضعها داخل وحول البواسير بعد خلطها بنفس المقدار من زيت الخروع حتى تتماسك مع البواسير، وتؤتى المفعول المطلوب.

٢٢ - يستعمل (البصل) إذا فق وغلى فى زيت الزيتون فى علاج البواسير (شريا) فنجان يوميا.

٢٣ - مغلى (سفرجل) إذا دمنت به منطقة اليواسير طهرتها وصغرت حجمها وقللت الآلام.

٢٤ - يستعمل مغلى ٢٥ - ٥٠ جراما من (السلق) فى لتر من الماء كشراب لعلاج التهاب اليواسير.

٢٥ - جميع أجزاء نبات (العاقول) تبرىء اليواسير شربا ويخوراً وطلاءا ولو برماده (داود الانتطاكي).

٢٦ - يستعمل شاي (الديق) أو (هدال) وذلك بملء ملعقة شاي معلوكة بالعشبة، ثم تغمر فى كوب من الماء البارد، وتوضع على نار هادئة لدرجه الغليان، ثم ترفع من على النار فور غليانها ولا تترك تغلى، ثم يشرب ١ - ٢ كوب فى اليوم وذلك بين وجبات الطعام، ويراعى عدم شرب أكثر من كوبين فى اليوم مهما كانت الأسباب.

٢٧ - عند بروز وظهور اليواسير خارج فتحة الشرج يستعمل لها حمام الجلوس أو (المقعدة) التالية :-

- تؤخذ حفنة من أوراق (المداة أو العمشقي) الطازجة أو حفنة من

(أوراق البلوط) ثم تغمر فى لتر من الماء البارد.

- تترك فى الماء منقوعة حتى الصباح.

- توضع على النار الهادئة وتغلى قليلاً، ثم تصفى.

- يضاف لهذا المغلى قليل من الماء البارد بحيث تصبح درجه حرارته

مناسبة لحمام الجلوس أو (المقعدة).

- يصير الجلوس فى (المقعدة) لمدة ١٠ دقائق أو حتى يبدأ المريض فى

الشعور ببرودة الماء.

٢٨ - لتخفف حكة أو حرقان اليواسير يمكن دهانها بقليل من زيت الزيتون أو زبد شبيه سائله.

٢٩ - ولعلاج الحالات المداومة علاجاً منزلياً، ضع على منطقة الشرج

مباشرة ولده ٥ - ١٠ دقائق، حشيه من نسيج ما أو قطعة من الشاش أو

القماش المبلل بالماء البارد جداً أو مطول نبات (بندق الساحره) إلى أن يسكن الألم.

٣٠ - الجلوس في حوض به ماء ساخن إلى درجة ٣٧° مئوية مرة في الصباح ومرة أخرى في المساء، ولا بأس من استعمال الاقماع الشرجية (التي تباع في الصيدليات) والمحتوية على مواد ملطقة للألم، وأو أن استعمالها لمدة أيام قليلة قد يسبب بعض الألم. على أنه ينبغي أن يلاحظ أن جميع الإجراءات المقترحة آنفا لا تعدو أن تكون اجراءات مؤقتة يمكن استعمالها ريثما تتم استشارة الطبيب المتخصص، فهو الذي من شأنه أن يقرر سبب العلة ويصف لها ما يلانئها من نوع العلاج المناسب، وكثير من حالات البواسير يمكن شفاؤه بوسائل غير جراحية، وبعضها الآخر يحتاج إلى علاج جراحى، والعلاج الجراحى - وهو وإن لم يكن خطيراً فإنه يجب أن يتولاه جراح ذو كفاية.

بول سكرى

مقدمة : -

ان مرض البول السكرى أو السكر معناه ان نسبة السكر فى الدم زائده عن معدلها المطلوب وذلك ناتج عن قصور معين فى عمل البنكرياس المسئول عن هذه الموازنه، وانه اصبح غير قادر على افراز مادة الانسولين بالنسبه المطلوبه.

ولا يسمح بتناول المواد الكربوهيدراتيه والدهنيه إلا بالقدر الذى يحدده الطبيب، فيما عدا بعض انواع الفواكه والخضروات، والمعالجه بالأنويه يجب أن تكون حسب تعليمات وأوامر الطبيب، ونورد فيما يلى بعض وصفات الأعشاب التى انصح بأن يتناولها مرضى البول السكرى كمعالج مساعد لعلاج الطبيب.

طرق العلاج : -

١ - يستعمل مغلى (الطبه) فى مساعدة مرضى البول السكرى لشفاء الجروح.

٢ - تناول (الجرجير) المغسول جيدا يخفض قليلا كمية السكر فى بول المصابين بمرض البول السكرى، حيث أنه يقوم بجزء محدود من مهمة مادة (الانسولين).

٣ - تناول الفاصوليا المجففه (البيضاء) المطبوخة يستعمل فى علاج مرضى البول السكرى وذلك إلى جانب وسائل العلاج الأخرى التى يوصى بها الطبيب المتخصص.

٤ - يوصى مرضى البول السكرى بالاكثار من تناول الخيار الطازج بواقع $\frac{1}{4}$ إلى $\frac{1}{2}$ كيلو يوميا.

٥ - تناول الترمس (الجاهز للأكل) يقلل نسبة السكر فى البول بشكل ملحوظ وطريقة عمل الترمس هى ان ينقع فى الماء بعد غسله لمدة ٢٤ ساعه ثم

يطبخ فى الماء لمدة ساعة اى انه يترك يقلى لمدة ساعة، ثم يغير عليه الماء بعد ذلك وهو بارد لمدة ٢٤ ساعة أخرى فيصبح صالح للأكل ويلاحظ عدم تناول الترمس وهو مر الطعم لأن ذلك يضر الجسم.

٦ - أكل (بصله) متوسطة الحجم يوميا يخفض كمية السكر فى دم المصابين بالبول السكرى وهو يعتبر مثل الانسولين تماما ويؤدى نفس المفعول، وتناول البصل (افيد علاج لذلك).

٧ - يقلل (البصل) جفاف الفم والشعور بالعطش وبالتالي يقلل من شرب السوائل.

٨ - تناول الثوم يفيد مرضى البول السكرى كثيرا فى وقايتهم من مضاعفات المرض كضعف الذاكره أو فقدان الحس فى الأطراف نتيجة لأصابه الاوعية الدموية باضرار السكر لاختلال الدورة الدمويه فيها، وهو مضاد قوى جدا ضد تكوين (الكوليسترول) فى الدم.

٩ - مخل (الكرنب) يستعمل فى معالجه مرضى البول السكرى ، وطريقة عمل المخلل :- يفرم الكرنب فرما ناعما ويمزج مع ملح الطعام بنسبة ٥٠ جراما من الملح لكل كيلو جرام من الكرنب ويضاف اليه كمية من بذور الكراويا، وتوضع فى إناء فخارى او برميل خشبى صغير ويغطى ببضع اوراق غير مفرومه من الكرنب ثم يقطعه من الخشب على ان تدخل هذه داخل الاناء وتثقل بحجر ثقيل (منظف بالماء الساخن والصابون) لكبسه وتسهيل تخميرة ، ويؤكل بعد ٢ - ٥ أيام.

١٠ - يمكن تناول الكرنب نيئا أو مسلوقا مع وضع بعض الخل والملح عليه فى حاله سلقه، ويؤدى نفس فائدة مخلل (الكرنب) المذكور فى بند ٩ اعلاه ، وهذه الطريقة عمليه وسهله وبسيطه.

١١ - يستعمل شاي (جنور الارقيطون) وذلك يأخذ ٢٠ جراما من جنور الارقيطون وتضاف إلى $\frac{1}{4}$ لتر ماء بارد، تغطى وتوضع على النار لتغلى لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة ثم تترك نفس المده بعد نزولها من على النار حتى تنقع. ويشرب من هذا المغلى خلال النهار على دفعات، ويتناول كوب واحد فى

المرّة الواحدة. وهى طريقة معروفة فى الشام.

١٢ - يستعمل شاي (قشر الفاصوليا الخضراء الطازجة) بحيث يؤخذ ٢ - ٣ حفنات من قشرة الفاصوليا (قشرة القرون التى تكون بداخلها حبوب) ثم تغمر فى لتر من الماء البارد، وتوضع على النار لدرجة الغليان، وتغطى ويواصل الغلى على النار هادئة لمدة ١٥ دقيقة، تترك بعد ذلك لتتقع مدة (٢ - ٣) ساعات، ثم تصفى، ويشرب المنقوع خلال النهار وعلى دفعات بواقع كوب واحد فى المرّة الواحدة.

١٣ - يؤخذ (الملفوف الأبيض) أو (الملفوف الأخضر) ويعصر باستعمال الخلاط أو الكبة أو المعصرة الكهربائية. وهى طريقة معروفة فى بلاد الشام والملفوف هو نوع من أنواع الكرنب الصغير الحجم. - يؤخذ من هذا العصير كوب أو ٢ كوب وذلك حسب الاستصواب يوميا. - ويستعمل الملفوف لمدة ٢ - ٣ اسابيع.

١٤ - ولقد اثبتت التجارب والخبرة فى التعامل مع الأعشاب أن كل هذه الوصفات الخفيفة إذا استعملت لفته محدودة وينتظام فإنه سوف يكون لها مفعول حسن عند مرضى (البول السكرى)، وهذا مما لا شك فيه سوف يقلل من كمية الدواء المعطى للمريض (وهو الانسولين)، ولا يجب استخدام هذه الطرق السابق نكرها الا بعد استشارة الطبيب الحضرى المعالج، وذلك حتى يحصل المريض على الفائدة المطلوبة. ١٥ - يستخدم لذلك ايضا :-

الحبه السوداء - حب الرشاد - المرّة - قشر الرمان الناعم وذلك بنسبة ١ : ١ : $\frac{1}{4}$: $\frac{1}{4}$ على الترتيب وتخط هذه الكميات وتسحق ثم يؤخذ من هذا المخلوط نصف ملعقة على هيئة سفوف كل يوم صباحا على الريق، ويستمر هذا العلاج لمدة شهر كامل متتالى تقريبا (ولكن لا يزيد عن شهر) ويجب بلع هذا السفوف بالماء. ١٦ - تؤكل بصله يوميا مع جنر الكرنب الطازج فإن ذلك يخفض نسبة السكر فى الجسم بصورة ملحوظة ومؤكده.

ضغط الدم

تعريف مرض ضغط الدم : -

أصبح مرض ارتفاع ضغط الدم في السنين الاخيره من الأمراض الشائعه والسبب في ذلك هو التغذيه الحديثه أو بالأصح ان يتغذى الانسان أكثر من الحاجة، وكذلك فإن الإجهاد يعتبر من أهم اسبابه، وهذا الاجهاد لم يكن معروفًا ايام الاجداد.

ويجب ان يكون ارتفاع ضغط الدم تحت العناية الطبيه الحضرية، وتناول الأدوية إيا كان نوعها يجب ان يكون تحت رعايه طبيب متخصص وبموافقته شخصياً.

ان معالجة ارتفاع ضغط الدم من أهم الأمور وارتفاع ضغط الدم ظاهرة كثيرة الحوث، ومن المؤكد ان هناك علاقة بين إرتفاع ضغط الدم والتكيف مع مقتضيات الحياه. فإذا كانت متطلبات الحياه عانيه إستمر عمل الانسان بنجاح، وإذا عجز الانسان عن تلبية متطلبات الحياه، فيعترى الجسم اختلال بتوازنه ومن قبيل ذلك ارتفاع في ضغط دمه.

ولقد اصبح ارتفاع ضغط الدم من أهم الأمور الطبيعى لانه عامل مشترك في اربعة اخماس حوادث الوفاة نتيجة لامراض في القلب أو الكلى، والاشخاص المصابون بأمراض ضغط الدم يمكن قسمتهم إلى قسمين: -

أ - القسم الأول : وهو القسم الذي لا يوجد عنده سبب مرضى لارتفاع ضغط الدم ويوصف بأنه ضغط أولى.

ب - القسم الثانى : حيث يوجد في بعض اعضاء الجسم مرض ينتج عنه الارتفاع ولقد ثبت فعلا ان هناك علاقة بين ارتفاع ضغط الدم والمزاج الشخصى، فأكثر المصابين بارتفاع ضغط دم أولى هم من محبى العجله المجتهدين الذين يتوقون إلى انهاء الكثير من الأعمال فى اقصر وقت ممكن كما انهم دائما منفععون.

ومن الملاحظ ان ارتفاع ضغط الدم يتوقف عندهم بالنسبه للأوضاع

الجسم من حيث العمل والراحة ونوع الغذاء والطقس والأكلم وتوتر الأعصاب والأجهاد... الخ
طرق العلاج :-

١ - يجب الزيادة فى تمويل الجسم بالحوامض العضويه باكل التفاح والعنب والفراولة أو شرب عصيرها، والكمية المطلوبه لذلك هى شرب كوب عصير واحد بعد كل وجبه غذائيه.

٢ - ملعقتان من الخل صغيرتين وكوب من الماء تشرب مع كل وجبه طعام تعد كافيه لتحقيق الغرض المطلوب.

٣ - على المصاب بضغط الدم ان ياكل دائما منتجات الزره أو القمح وليس الرده.

٤ - من خواص ملح الطعام المعروفه انه يمسك بالسوائل فى داخل الجسم فعلى المصابين بارتفاع ضغط الدم ان يتجنبوا استعمال الأغذيه المملحه لأنها تسبب العطش والأكثار من شرب الماء ويظل هذا الماء مختلطا بالدم وينور مع بوريته فى الجسم مسببا ارتفاع بدرجة ضغط الدم إلى ان تفرزه الكلى وتريح الدوره الدمويه من عبئه.

٥ - والعسل مفعول مضاد تماما لمفعول ملح الطعام فالعسل يعكس الملح يجتذب الماء، فإذا استعمل العسل فى كل وجبه من وجبات الطعام حال دون تزايد كميته الماء فى الدم وساعد بذلك ضغط الدم على الانخفاض ، والعسل فضلا عن انه مسكن يزيل التوتر فى الأعصاب .

٦ - تناول (تقاحه) واحدة بعد وجبه الطعام تخفف من ضغط الدم فى الجسم، وتمنع كثيرا من الامراض.

٧ - تناول حبيبتين (خردل) قبل الاكل مباشرة يقى من إرتفاع ضغط الدم.

٨ - تناول الكزيره الخضراء أو الكزيره اليابسه يخفض ضغط الدم نسبيا ويحسنه.

٩ - تستعمل (الكثيرى) لمعالجة ضغط الدم المرتفع خاصه فى سن اليأس.

وتناول كمثرى واحدة بعد الطعام كافي لمعالجة ضغط الدم.

١٠ - شرب شاي (الهالك - اسد العنس) يستخدم لعلاج ضغط الدم المرتفع، وهذه الطريقة معروفة في بلاد الشام.

وصفات أخرى لعلاج إرتفاع ضغط الدم :

١١ - يؤخذ ٥٠ جراما من اوراق (القراص) الصغيره والطازجة، ثم تغمر في لتر من الماء وتوضع على النار وتغلى حتى تصل إلى درجة الغليان، ثم تخفف درجة الحرارة ويواصل الغلي مدة ٢ - ٥ دقائق، ويترك لينقع مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى، يشرب هذا المغلى بعد تبريده خلال النهار عدة مرات بواقع كوب واحد في المرة الواحدة.

١٢ - مربى البقدونس :

يؤخذ $\frac{1}{4}$ كيلو من البقدونس الطازج ثم يغمر في لترين من الماء، وتوضع على نار هادئة (بعد غسيل البقدونس غسلا جيدا) لمدة تتراوح بين ساعة ونصف إلى ساعتين (لا تستعمل الأواني الالومنيوم لهذا الغرض)، ثم يصفى المخلوط ويعصر البقدونس عصرا جيدا، يؤخذ الماء الناتج جميعه وتضاف له كمية مماثلة من العسل ويحرك معه جيدا، يوضع ماء البقدونس المخلوط مع العسل على نار هادئة ويطبخ حتى يصبح كالجيلي. يوضع في أواني زجاجية ويحفظ كما تحفظ المربى - ويؤخذ من هذه المربى ٢ - ٤ ملاعق كبيره في اليوم بعد الاكل.

١٣ - الفراولة :

ينصح بتناول الفراولة خلال موسم الفراولة ويكميه $\frac{1}{4}$ كجم في اليوم الواحد للمريض الواحد يؤخذ $\frac{1}{4}$ الكمية على ريق الصباح، والباقي قبل طعام الغذاء وطعام العشاء.

١٤ - بقلة الملك :

يؤخذ ٢٥ جراما من عشبة (بقلة الملك) وتستعمل لذلك جميع اجزاء العشبة عدا الجنور، ثم تغمر في $\frac{1}{4}$ لتر ويغلى المغلى ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة،

يصفى ويشرب من هذا الشاي كوب قبل الاكل ٢ مرات فى اليوم الواحد
وهذه الطريقة معروفة فى بلاد الشام.

١٥ - شاي طبى :-

١٥ جرام من ازهار (زعرور)

١٥ جرام هداك دبق)

١٠ جرام (مريميه)

١٠ جرام (وزال)

وتخلط جميع المقادير جيدا ثم تغمر فى لتر من الماء البارد، وتوضع
على نار خفيفة جدا وتغلى لمدة ٣ دقائق، وتترك لتتقع مدة ١٥ دقيقة. يصفى
الشاي ويشرب خلال النهار على دفعات وذلك مقدار كوب فى المرة الواحد.
وهذه الطريقة معروفة فى بلاد الشام ايضا.

ملحوظة :- لا يستخدم هذا الشاي الطبى إلا باستشارة طبيب حضرى
متخصص.

١٦ - شاي زهر (الزيزفون - التيليو) وهو لعلاج ارتفاع ضغط
الدم الناتج عن الاجهاد :- يؤخذ ١٥ جراما من زهر (الزيزفون) أو
(التيليو) وهما اسم واحد للعشبة، وتغمر فى $\frac{1}{4}$ لتر من الماء الساخن،
يصفى ويشرب الشاي على دفعات خلال النهار، وفى كل مرة كوب واحد
فقط.

١٧ - جاودار :-

افضل الطرق لتناول حبوب (الجاودار) بفاعليه تامه هو تناولها يوميا وعلى
شكل مهروس وذلك بأن تؤخذ ٢ - ٣ ملاعق كبيره من حبوب (الجاودار)
وتطحن فى المساء بمطحنه القهوة طحنه ليست خشنه وليست ناعمه،
تضاف لها ٢ - ٣ ملاعق كبيره من (ماء صحى) واپس ماء الصنبور
بحيث يكون خاليا من حامض الكريونيك.

ويوضع الجميع فى صحن ويخلط جيدا ثم يترك لينقع طول الليل. عملية النقع

هذه تجعل حبوب الجاودار سهله الهضم، وفي لصباح يستطيع المريض
إضافه اللبن الرائب أو التفاح المبشور ، ويؤكل الجميع قبل الأقطار أو
معه.

ملحوظه : -

الوصفات المذكورة فى البنود ١٤ - ١٥ - ١٦ - ١٧ تصلح استخدامها فى
مناطق سوريا ولبنان والأردن وسائر بلاد الشام حيث ان الأعشاب
المذكوره المستخدمة موجوده بكثره كما انها معروفه لدى اهل الشام
بصفه خاصه.

١٨ - يضاف ٧ قطرات من زيت الحبه السوداء إلى كل مشروب ساخن
تشربه فهو مفيد جدا لتخفيض الضغط وضبطه.

علاج الضعف الجنسي عند الرجال والمقويات الجنسية

مقدمه : -

خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان وخلق له زوجة، وأن الزوجة بصفه عامه هي المكمل الرئيسي للرجل، ولا يمكن ان توجد حياه ولا استمرار لهذه الحياه إلا إذا تناسل الانسان وانجب من يخلد ذكراه فى الدنيا وهم النريه الصالحة. وهم بطبيعة الحال يعتبرون امتدادا طبيعيا للزوج والزوجة، وقال سبحانه وتعالى (المال والبنون زينه الحياه الدنياه).

ونحن نبحث هنا من ناحيه طب الأعشاب الحضرى، نبحث فى تقويه هذه الناحيه حيث ان ضعفها بصوره المختلفه قد يؤدى إلى انهيار العلاقه الزوجيه الناجحه مهما كانت اواصر المحبه قائمه بين الزوجين خصوصا فى سن الشباب، وهذا لا يمنع ايضا ان تكون العلاقه الجنسيه قويه ايضا بين الزوجين اللذين بلغا سناً كبيراً نسبياً وخصوصاً بعد سن الاربعين،

والقوه الجنسيه تشعر الرجل بفحوائه وكـم من الكتب الطبيه ومـسلسلات هذه الكتب التى تصدر بصوره دوريه وشهرية والتى تخصصت فى علاجات الضعف الجنسي بكامل صوره ومعانيه وأسبابه وخباياه، كانت من أنجح الكتب شراً بمعرفة الرجال الذين أصيبوا بالضعف أو الوهن الجنسي. وهناك علاجات جديده باستخدام الأبر الصينيه واستخدام اشعه الليزر واستخدام التـبـخـل الجراحى التخصصى لعلاج مواضع الضعف الجنسي وموضوع (الانتصاب الذكري) بصفه خاصه، وذلك لتحسين هذه الاوضاع المتأخره عند كثير من الرجال سواء المتزوجين أو غير المتزوجين أو الذين يرغبون فى الزواج.

والاغرب من ذلك ان هذا الموضوع بصفه خاصه قد شغل الاجيال السابقه منذ العصور القديمه، وقد حاول طب الأعشاب على مر الإجيال ان يعالج حالات الضعف أو الوهن الجنسي أوما يعرف بمرض (الغنه) أو

المعاناة الجنسية عند الرجال .

- ويوجد هنا تحت أيدينا وصفات شعبية كثيرة لعلاج هذا الموضوع بالذات وقد اهتم قدماء المصريين بهذا الموضوع، وقد سجلوا بعض العلاجات الشعبية على جدران معبد (هابو) في الأقصر والتي لفتت نظر رجال التاريخ والبحث الطبي على حد سواء.

وكلها وصفات قد تعالج شخصا معينا بكفائه تامه وقد لا تؤدي علاجا ناجحا مع شخص آخر وذلك لأختلاف جسم كل انسان على الانسان الآخر من الناحية المعملية الداخلية في الاجهزة الداخلية المختلفة والتواحي الفسيولوجيه.

ولكنني أقرر ان من يجرب اكثر من طريقة (كل على حده) سوف يصل في النهاية وبعد قليل من الصبر وقوة الاراده سوف يصل إلى احسن طريقة يكشفها بنفسه للعلاج سواء في (الضعف الجنسي) عموما أو في عملية (الانتصاب) والتي تؤرق الكثير من الرجال.

ونورد فيما يلي الوصفات العلاجيه لهذا الموضوع الحساس ، وكلها وصفات قد يتفق بعضها مع شخص، ولا يتفق مع شخص آخر كما ذكرت، التجريه هنا في العلاج هي الاساس في الوصول إلى احسن الطرق واسهلها وأقربها.

ملحوظة هامه : -

ان ما يقرب من ٤٥ ٪ من مسببات العجز الجنسي عند الرجال هي في حقيقتها مسببات نفسيه أو عاطفيه أي أنها ليست عضويه أو فيسولوجيه تختص بوظائف الأعضاء، ويأتى الخوف في مقممة هذه الأسباب إن لم يكن هو اهمها على الإطلاق.

كما أنه من الواجب ايضا ان ننظر إلى الجنس لا باعتباره عملا قذرا وانما باعتباره اتحادا صحيا بين الرجل والمرأة وعندما يسير الزوج والزوجة على تلك القاعده فإنه سوف ينعم هو وزوجته بالذنه نتيجة المشاركة في الرغبة

الكامله والتجاوب الجنسى.

كما يجب أن تعلم كل زوجة أن رغبة الزوج فى رؤيتها عاريه هو أمر عادى جداً ومشروع تماماً كما انه مهيج للجنس عند الزوج بصورة اجمعت عليها الآراء الطبيه والنفسيه، وانه من الافضل لها ان يتأملها زوجها وهى عاريه بدلا من ان يتأمل الاخريات.

ولتعلم جميعا ان الزواج الناجح لا يعدو أكثر من كونه اندماج واتحاد بين شخصين فى فكرهما وسلوكهما وجسدهما ايضا.

طرق علاج الضعف الجنسى والانتصاب عند الرجال

١ - يستعمل (إنخر - طبيب العرب - تين مكه) وتعرف هذه الاسماء فى بلاد الشام أما فى مصر فهى معروفه باسم (فوقل) - وتستعمل فى تقويه البياه والنشاط الجنسى عند الذكور. ويزرع هذا القوقل اساسا فى منطقة الهند وسيلان وسومطره وجزر أنلونيسيا والملايو وجنوب شرق آسيا . وإذا مضغ القوقل الطازج الحديث فإنه يؤتى مفعولا اكيدا وسريعا ولكن لا ينصح بمضغه إلا مرة واحدة فى الاسبوع، وهذا النبات يشبه التين البرشومى إلا انه صغير الحجم نسبيا إذا قورن بالتين البرشومى، وهو يباع بالمركز التجارى الاندونيسى بالقاهره كما يمكن الحصول عليه خلال فتره المعرض الدولى بالقاهره بمدينة نصر من الجناح الاندونيسى أو الهندى ويباع فى صورته الطازجة المفيده للمريض.(عبوه مغلقة)

وأما المستورد منه فى مصر وبلاد الشام فهو قاس ويابس (ناشف جدا) وهو النوع الموجود عند العطارين، ويجب صحته صحنا جيدا فى الهاون ثم يصحن بعد ذلك فى المطحنة حتى ينعم تماما ويصير مثل البوبره، ثم يشرب بعد ذلك كما تشرب القرقه مضافا اليه السكر للتطليه، ولكن تأثيره لا يمكن ان يكون مثل القوقل الطازج الاندونيسى أو الهندى، وهو عموما منشط عصبى وجنسى ممتاز وهو شائع الاستعمال فى الدول التى ينمو فيها وهو صحى وغير ضار.

ولكن ينصح بعدم زياده معدلات تناوله اكثر من مرة واحده فى الاسبوع حتى لا يضر صاحبه وهذه القاعده ايضا معروفة بين سكان تلك البلاد.

٢ - اكل فاكهة (الاناناس) الطازجة يقوى النواحي الجنسيه وينشط الأعصاب ويقوى الانتصاب واما الاناناس المحفوظ (المعلبات) فهو منشط ايضا ولكن يصوره اقل.

٣ - شرب (بابونج) انهاراً وغصونا مصحونه وشربه فى شكل شاي يقوى جنسيا وذلك بوضع العشب فى كوب (زجاجى) مع قليل من السكر ثم يصب عليها جميعا ماء مغليا ثم يترك لينقع ٥ دقائق ثم يشرب ساخنا او دافئاً حسب الاستصواب.

٤ - شرب عصارة (برنوف) او خلطها بالمعاجين العطارية يستحث ويهيج القوه الجنسيه، ولكنه مؤذى لما يعقبه من رد فعل وهبوط . وهذا متداول فى بلاد الشام والأناضول والعراق وايران، ولكنها غير معروفة فى مصر كما انه ينشر وجود هذه العشبه عند العطارين المصريين حتى ولو كانوا متطورين.

٥ - زيت بذور (البقدونس) الطازجة يقوى جنسياً، وطريقة ذلك ان تطحن بذور البقدونس فى المطحنة ويخلط نفس المخلوط بالعسل النحل الطازج الجديد بنفس الحجم، ويؤخذ حجم ملعقة اكل واحده ولكن لا ينصح باستخدام هذه الطريقة اكثر من مرة واحدة اسبوعيا.

٦ - اكل (بلح الرطب الاسود) بمقدار ٤ ثمرات مضافا اليها نفس حجمها صنوبر (طازج) يقوى الناحية الجنسيه ويزيد من افراز السائل المنوى.

٧ - تناول البلح (الرطب الاسود) مع كوب حليب موضوع بداخله القرفه يقوى الناحية الجنسية ايضا ويسخن الجسم والبدن.

٨ - تناول (جوز - عين الجمل) يقوى وينشط جنسياً.

٩ - لتقويه الناحية الجنسية يطفى ٢٥ جراما وزنا من (قشور الجوز

الخضراء) فى لتر من الماء على نار هادئة لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة، ثم يضاف إلى المفلّى قليل من السكر، ويؤخذ (قبل العشاء) مقدار فنجان واحد.

١٠ - تناول (جوز الهند) والمقصود ثمره جوز الهند وليس مبشور الهند -
تناولة مع شرب مائها الداخلى يقوى جنسيا ويزيد من حجم افرازات
السائل المنوى بصورة ملحوظة، ويكفى تماما تناول ثمره واحده من هذه
الثمار بما فى داخلها من عصير طبيعى للحصول على النتيجة المطلوبه.
١١ - تناول (حب العزيز) والذي يباع فى الارياف خلال احتقالات المواسم
والاعیاد وخلافه، تناوله يقوى جنسيا ولكن بواقع حفنة واحده يوميا.
وتستمر هذه الطريقة إلى ان يشعر المتداوى بالعشبه إلى وجود ميل
جنسى بداخله .

١٢ - الوصفه السريعه المجريه :-

تخلط ملعقة (حبه البركه) مع ملعقة (لبان ذكر نظيف وجيد) بعد طحنها جيدا
فى المطحنة ثم يضاف على المخلوط بعد اخراجه من المطحنة - يضاف
مقدار (زيت زيتون) ونفس المقدار (عسل نحل) ، فإن ذلك يثير الشهوه
الجنسية عند الذكور ولو بعد یأس منها (معروف ومجرب) وهى طريقة
سهله وعملیه وبسيطه.

١٣ - تناول (حبه خضراء) يقوى الناحية الجنسية وينشط الاعصاب ويزيد
من حجم السائل المنوى عند الذكور، وهى طريقة معروفه عند اهالى ريف
مصر وكذا عند اهالى الاسكندريه ومدن السواحل المصرية، وكذا فى
الأحياء البلبية.

١٤ - تناول (الحمص) الذى يباع عند اصحاب المقله والذي يحبه الجميع،
يتناول فى منتصف الطعام وليس فى أوله أو اخره ، وذلك بمعدل حفنة
حمص واحدة خلال اليوم، فإن ذلك يزيد من القدره الجنسية.

١٥ - تناول نبات (الخس) يقوى جنسيا بشرط تناول ثمره واحده يوميا ولده
طويله ومستمره، ولقد كان ذلك معروفا عند قدماء المصريين، وهو يحتوى

على فيتامين (هـ) الخاص بالاختصاب، فتجد في معبد (هابو) بمدينة الأقصر تمثالا لأله التنازل وقد وضع الخس بين قدميه.

١٦ - شرب فنجان (جنزيل) ساخن يعين على اللقاء الجنسي بعد $\frac{1}{4}$ ساعه من تناوله.

١٧ - كثرة شرب (شمر شمار) ينبه الغدد الجنسية، وذلك بصحن العشبه ووضعها في كوب زجاجي مع اضافته السكر اليها حسب الحاجة ثم يوضع على المخلوط الماء المغلي، ويترك ليتقع مده ٥ دقائق ثم يشرب على جرعات في جلسته واحده.

١٨ - زيت (صندل) منبه جنسى وقوى شديد ، ولكن تكرار استعماله يضر الجسم، ويضاف زيت الصندل بواقع ٥ - ٧ نقط على كوب الشاي او ما يوازيه من المشروبات الاخرى وقد يضاف إلى السلاطه أو طبق الفول أو ما شابه ذلك، ويمنع استعماله بفواصل اسبوع على الأقل بين المرة والمرة، وقد يستخدم دهانا للعضو الذكري من اعلى ومن المقدمه ومنطقه العاقله.

١٩ - أكل (صنوبر) وخصوصا الطازج مع السمسم والعسل الابيض الطازج الجيد يزيد المتى فقط زياده كبيره ويزيد اللذه عند القذف.

٢٠ - يستخدم (طلع النحل) ويعرف في منطقة المريج وعزبة النخل وسائر الارياف المصريه باسم (طلع النحل) والذي يمكن الحصول عليه فقط خلال شهرى نيرابر ومارس من كل عام - يستخدم في تهيج الباه، وهو قوى جدا وفعال في هذه الناحيه كما ان رائحته تهيج شهوه النساء، وهو موجود على شكل كيزان او عراجين سرعان ما يظهر منها الطلع الصغير المنتظم المنظر والمتراص بشكل منتظم بعد قطع العرجون في ظرف اسبوع ويؤكل مباشرة اى انه يمضغ ويصلحه العسل الابيض. وهذه الطريقه قد تصلح مع شخص ولا تصلح مع شخص آخر.

٢١ - تناول (الزبيب) النباتى يقوى الناحيه الجنسيه، ولكنه يحظر على مرض البول السكرى.

٢٢ - يستخدم (العنبر) المزروع فقط فى تقويه الناحيه الجنسيه وهو يستخدم بحرص وحذر ويكميه ضئيله جدا مضفا أو اكلا الا ان الثمره الوحيده المستورده ثمنها يتاھز ١٥٠ جنيها مصريا والتي لا يزيد حجمها على حجم بيضة الدجاج، وهو مؤثر وفعال للغاية، ولكن لا ننصح باستعمال أى نوع (غير نباتى) فإن معظمه مغشوش كما انه ضار، ولا يستخدم إلا النوع المزروع فقط ويحصل عليه من بلاد الهند وجاوه وسومطره، وعند العطارين المتطورين فى مصر بمنطقة خان الخليلي والحمراوى وتحت الريح بالقاهرة. ولا يستعمل العنبر إلا مرتين فقط شهريا وبفاصل اسبوعين بين المرة والاخرى، والا كان ضرره بالغا.

٢٣ - رؤوس (جنور الفجل) البلدى إذا حشيت الواحد اربع دراهم بذر لفت وشوى فى العجين فى الفرن واكل بالعدل وسف بذره يقوى ويزيد فى الباء.

٢٤ - تناول ٢ - ٤ ثمرات (ابو فروه) يوميا، يقوى جنسيا ولكن لا يجب الافراط فى تناوله.

٢٥ - اكل (القلقاس) يقوى جنسيا وهو غير ضار إذا كان مطبوخا بالطبع.

٢٦ - بذر (كتان) إذا اضيف اليه مقدار مساوى من (فلفل ابيض) مصحون ومقدار مساوى من (العسل النحل) الطازج، بواقع مقدار ملعقه صغيره لكل مقدار منها واخلط الجميع مع بعضهم البعض، واخذت هذه الكمية بعد الأكل مباشرة أو فى خلالة، هيجت الباء.

٢٧ - لمعالجه الضعف الجنسي تؤخذ كمية متعادلہ من بذور (القرع) - (الخيار) - (الشمام) وتقتشر هذه البذور جميعها وتندق ناعما ويضاف اليها مقدار من السكر الناعم ويؤخذ منها كل يوم ثلاث ملاعق سفوقا، فإن ذلك يصلح الحال فى ظرف اسبوع.

٢٨ - ملحوظة هامه :-

تجرب الطرق السابقه كل طريقه على حده ولا يجوز استخدام اكثر من

طريقة واحدة فى وقت واحد، كما تراعى ان هذه العلاجات قد تناسب شخصا معينا ولا تناسب شخصا آخر، وذلك طبقا لاستعداد الجسم للاستجابة للعلاج من شخص إلى آخر ايضا.

٢٩ - يؤخذ $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي من مسحوق (الينسون) ثم يغمر فى كوب من الماء المغلى، ويترك الينسون ينقع قليلا ثم يصفى، يشرب كوب إلى كوبين فى اليوم الواحد، ويمكن تناول الكمية السابقة من الينسون سفا، وهذا احسن تأثير واسرع مفعولا.

٣٠ - تؤخذ ملعقة شاي من بنور (الكزبرة) - (كزبرة البئر) ثم تطحن جيدا وتغمر فى كوب من الماء المغلى، تترك لتتقع مدة ١٠ دقائق، ويصفى ويشرب كوب بعد الطعام ٣ مرات فى اليوم الواحد. وهذه الطريقة قد تصلح مع الشباب فقط.

٣١ - من البهارات المنشطة للجنس والتي ينبغى على من يحتاج إلى منشطة جنسية استعمالها فى المطبخ بكثرة مناسبة، كما ويفضل ان تؤخذ هذه الاعشاب طازجة بقدر الامكان ومن هذه الاعشاب :-

(قرنفل - زعتر - حبه سوداء - وتعرف بحبه البركة)، وهذه الاعشاب لها على العموم قوة منشطة وتأثير منعش، وليس هناك أى ضرر من تناولها البتة، ولذلك أنصح باستعمالها، وليس هناك ما يمنع اطلاقا من تجربتها ولكن بشرط الا تتجاوز المعدلات الزمنية المذكورة، حيث ان تجاوز هذه المعدلات هو الذى يسبب الضرر.

٣٢ - يقول ابن البيطار فى كتاب (الدره البهية فى منافع الابدان الانسانية) وأسمه بالكامل ضياء الدين أبى محمد عبد الله بن البيطار المالقى الاندلسى المتوفى سنة ٦٤٦ هجرية يقول :-

أ - لتقوية الجسم من البرد والرطوبة وتقوية الباه ايضا، يؤخذ اوقيه لبان نكر (كندر) ويوضع فى رطل من العسل النحل المنزوع الرغوة على نار هائئة حتى ينوب اللبان النكر ويختفى فى العسل، ويشرب

منه مقدار ملعقة اكل على الريق ومثلها عند النوم فاترا .

ب - كما يقول ان هدوء البال وراحة الضمير وحسن معاملة الزوجة لزوجها وحسن استقبالها له عند قدومه إلى المنزل، كل ذلك مضافا إليه ممارسة الرياضة وقوة البدن والرياضة فى الهواء الطلق والطعام الجيد، كل ذلك فى الواقع هو غاية الغايات فى تحقيق لقاء جنسى ناجح.

ج - كما يقول : وأعلم ان البصل يزيد فى قوة الباء، وينذر الكتان إذا قلى وبق وعجن بعسل نحل جيد منزوع الرغوة مع قليل من اللفل من اللفل الابيض واكل منه زاد الباء.

٣٣ - لتقويه الانتصاب يؤخذ مقدار من حبة البركة والفلل الابيض، وينذر الفجل وينذر الكرکم، وعشبة (لسان العصفور) وينذر ترنجة ومر بطارخ - وكمون كرماني - عود قرح لبان النكر، وجنزيل، ودار صيني، وكمون ابيض، وكلهما متساوية الاوزان، هذه الاصناف تحضر وتسحق جيدا فى الهاون ثم يضاف بعد ذلك (عسل ابيض) منزوع الرغوة بمقدار ما يجعلها مثل العجينة وتطبخ على النار وترفع ثم يؤخذ منها صباحا ومساء مقدار ملعقة شاي بعد الاكل مباشرة.

٣٤ - رطلان من ماء البصل المعصور ورطلان من عسل النحل منزوع الرغوة، خمسة دراهم بذر جرجير، وخمسة دراهم بذر فجل، وخمسة دراهم جنزيل، وخمسة دراهم بذر لفت، ويعد تحضير هذه الكميه يصير اتباع الآتى : - يوضع ماء البصل مع العسل النحل حتى يجف ماء البصل ويضاف لها مسحوق جميع البذور المذكورة فى هذا البند والتي تكون قد سحقتم وبقّت جيدا، ثم يضاف زبيب اسود بمقدار $\frac{1}{4}$ كجم بعد نقع كل المخلوط مدة ٢٤ ساعة، ويصفى ويوضع فى زجاجة أو زجاجات حسب الحجم الناتج ويحفظ، وعند الحاجة يؤخذ مقدار ملعقة شرب ويضاف اليه من ماء الزبيب $\frac{1}{4}$ كوب، ويتناول منه فإنه مقوى

جنسى ممتاز.

٣٥ - تضاف الاصناف التاليه إلى بعضها البعض (لوز وبنطق مقشر وفسطق ونارجيل مبشور وصنوبر وحب فلفل ابيض وحب زلم وحب خضراء) تحضر جميعها بموازين متساوية للجميع بعد ذلك وتضاف الاوزان المتساويه (دار فلفل - جنزيل) وبنطق الجميع ويعجن فى عسل نحل منزوع الرغوه بمقدار الوزن المتساوى للجميع، ويؤخذ منه عند الحاجة مقدار $\frac{1}{4}$ حجم فنجان قهوة دون طبخ أو إضافة ماء أو أى اضافات اخرى .

٣٦ - الادويه المفردة :- (والمقصود بها الادويه المقويه جنسياً)

أ- بذر السلم (الفت)

ب- بذر الكرنب

ج- الترمس

د- الجرجير الجاهز الاخضر

هـ- الجزر الطازج الاصفر

و- التنعاع الاخضر الطازج

ز- بذر البطيخ المحمص

ح- الكرفس المزروع الاخضر الطازج

ط- حب الفلفل الابيض

ى- حب الزلم والحلبه.

٣٧ - الحبوب :- مثل (حمص المقله) واللوبيا اليابسه المطبوخه.

٣٨ - المقشور :- مثل القرغه والدار الصينى، والبسباسه والحسك.

٣٩ - اللبوب : لب الصنوبر وعشب اسان العصفور والحبه الخضراء وحب الفلفل الابيض والاسود (يفضل الابيض طبعاً) والفسطق والبنطق.

٤٠ - الصمغ : الكيترا والحلتيت.

٤١ - الامول : أصل اللوف والهيلون والبصل المشوى والجنزيل والطنجان وعود قرحا والمغات والسعد.

٤٢ - الطيور : العصفير (بصفه خاصه) - الحمام البرى - اليمام.

٤٣ - الفواكة : العنب الطور (القيومى) فهذا احسنها كمنشط عام ويحذر

على مرض السكر (البول السكرى).

٤٤ - البقول : الجرجير - الكرفس.

٤٥ - لتقوية الاجسام النحيفه من الجنسین : -

تؤخذ كيله حله تنظف جيدا وتغلى على النار اربعة مرات بفاصل $\frac{1}{4}$ ساعة بين كل غلوه والاخرى ثم تصفى بماء جيد ثم تجفف جيدا ويضاف قدرها من دقيق الحنطه بعد نخليله، ثم تطبخ باللبن البقرى أو الجاموسى بقدر ما يغمرها فقط، وتوضع عل نار معتدله، وبعد التضج يلقى عليها من عسل النحل المنزوع الرغوه أو من السكر الابيض والسمن البقرى الجيد قدر الكفايه، ويحرك على النار اللينه حتى يعقد ويستعمل بقدر الحاجه.

تحذير : - يمنع مرضى البول السكرى من تناول هذه التجريه الوراده فى بند ٤٥ وذلك نظرا لاحتوائها على السمن والسكر والنقيق وكلها مواد كربوهيدراتيه تضر مرضى السكر. ولكن يمكن تناولها بواسطه الغير مصابين بمرض السكر.

٤٦ - يقول داود الأنطاكى فى تذكره داود (وهو داود الحكيم بن عمر بن على الأنطاكى الضرير، والموالود فى ربيع الآخر سنه ٩٧٦ هجرية فى انطاكية ثم رحل إلى دمشق ثم استقر به المقام فى القاهرة وتوفى سنه ١٠٠٨هـ. وقد الف التذكرة وعمره ٢٦ عاماً فقط، واسم التذكرة هو تذكره أولى الالباب والجامع العجب العجائب والمشهوره (بتذكره داود) وقد ألفها فى ثلاثة اجزاء واقتصر فى جزئه الأول على شرح الأعشاب بالتفصيل أما الجزئين الثانى والثالث قد شرح فيهما طريقة التداوى بالأعشاب تفصيلا ولكن الغريب انه لم يتعرض للنواحى الجنسيه وعلاجها إلا فى صفحه ١٠٤ - ١٠٥ فقط من الجزء الثالث.

٤٧ - ويقول داود الأنطاكى بالحرف الواحد :-

أ - يسحق الخردل ويذاب فى دهن ثم يدلك به القضيب والعانة (المنطقه فوق القضيب) فإن ذلك يقوى أنتصاب القضيب ويعالج الضعف الجنسى.

ب - تؤخذ بصله وتشق إلى اربعة اجزاء وتجعل فى اناء ويذر عليها درهم (عصف) مسحوق وتغمر بزيت ياسمين وتترك اسبوعا، فإذا اراد ان يجمع دهن نكره بذلك الدهان.

ج - يؤخذ جزآن من المر مع درهمين من الشحم الدهنى - دهن حيوانى - ويخلط الجميع ثم يمسح به الذكر فإنه جيد.

د - يؤخذ (بذر الكرات) جزأ ومن (الفلفل الابيض) جزءا يدقان وينخلان ثم يعجنان بعسل النحل ويمسح به الذكر فإنه نافع جدا.

٤٨ - ويستمر داود الانطاكى فى الشرح فيقول (تؤخذ عشر بيضات لتسلق ثم تقشر ويؤخذ صفارها ويجفف ثم يؤخذ لبن بقرى فيوضع فى إناء ويضاف عصير الجرجير إلى اللبن ويطبخ بعد إضافة صفار البيض وبعد ان يضاف اليه سمن بلدى ويترك حتى يصير سفوقا ، ويسف منه على الريق.

٤٩ - يؤخذ من الجزر المبشور ١٠ أرطال فتجعل فى وعاء ويلقى عليه من الماء ما يغمره ويطبخ على نار هادئة حتى يتهرى ويتبخر الماء ثم يترك ليبرد ويلقى عليه من العسل النحل ما يغمره ويوضع على النار مرة أخرى ويغلى غليه خفيفه ثم يترك ليبرد، ويلقى عليه بعد ذلك لكل رطل من مبشور الجزر المحلى بالعسل أوقيه من مخلوط المواد الآتية : - (زانجيبيل - قرفة - جوز - مستكى - عود هندى) وكلها موجوده لدى العطارين، من كل أوقيه، يضاف اليها زعفران جزء وسكر جزء ومسك $\frac{1}{7}$ جزء ، تجمع كل هذه المواد وتخلط جيدا ثم يضاف منها أوقيه لكل رطل من مبشور الجزر ، كما سبق واشرنا من قبل، ويستخدم عند الحاجة.

٥٠ - يخلط مقدار من (البصل المفرى) مع مقداره من (العسل النحل) ويقلب

على نار هادئة ثم يضاف اليه نفس المقدار من (الحبه السوداء) المصحونه
ومع قدره من (بذر الفجل) المصحون ويوضع الجميع في قاروره ويؤخذ
منه عند الحاجة. ولايحفظ اكثر من ٤٨ ساعة حتى لايفسد المخلوط.
(مجرب)

نقـرس (داء الملوحة)

مقدمه وتعريف بالمرضى : -

مرض يظهر فيه حمض البولييك بكميات بالغة فى الدم، وقد يترسب فى المفاصل وغيرها من الأنسجة، ففي اثناء نوبة النقرس الحادة يلتهب أحد المفاصل (وهو غالبا مفصل ابهام القدم ويصبح بالغ الأيلام، ويعد بضع سنوات من النوبات الحادة قد يستقر المرض بشكل مزمن مؤدياً إلى تلف دائم بالمفاصل، وإلى ترسب أملاح حمض البولييك فى الغضاريف والمفاصل، وقد تصاب كذلك بعض الأعضاء الأخرى كالكليتين.

ويصيب النقرس الرجال عادة فهم فرائسة فيما يقرب من ٩٥ ٪ من الحالات، ويندر أن تظهر النوبة الأولى من النقرس قبل سن الثلاثين.

وليست أسباب النقرس معروفة كل المعرفة ، وإقد كان النقرس إلى وقت قريب يعد مرضا من أمراض الأغنياء ناشئا عن الإفراط فى الطعام والشراب، واليوم تعتبر كمية الطعام أقل شأنا من نوع الطعام الذى يؤكل، فبعض الأطعمة التى يتناولها الانسان كالكبد والبنكرياس والطحال وغيرها مما يسمية العامة (الطويات - السقط) تحتوى على كميات كبيرة من (البيرورين) وهو مركب كميائى سهل التحول إلى حمض البولييك، وغيره من المواد المشابهه، ويؤدى ذلك إلى زيادة حمض البولييك فى الجسم وقد يعجل بظهور النقرس، ولكنه مع ذلك لا يسبب المرض.

ويظهر النوع الحاد من النقرس عادة بغير انذار، فيصبح المفصل المصاب وهو مفصل ابهام القدم فى أكثر من ٧٠ ٪ من الحالات، وارماً ملتهب شديد الأيلام.

وقد تظهر النوبة الأولى عقب عملية جراحية أو عدوى أو استئارة طفيفة كذلك التى تتجم عن لبس حذاء ضيق، كما تظهر بغير سبب واضح.

وقد يصاب المريض بصدا ع أو حمى، وغالبا فإنه قد لا يستطيع المشى

بسبب شدة الألم.

وتستمر النوبات الحادة لمرضى النقرس عدة أيام أو عدة أسابيع إذا لم تعالج، وعندئذ تزول الأعراض تماماً إلى أن تبدأ نوبة جديدة. وكلما تقدم المرض طالت مدة النوبة وقصرت الفترات بين النوبات. وقد لا تظهر نوبة النقرس الحادة بأنها مرض النقرس، وبخاصة إذا أصابت مفصلاً غير مفصل إبهام القدم، ولكن عند تطيل دم المريض - المشكوك فى مرضه - لقياس كمية ونسبة حمض البوايك فى الدم، فإذا ظهر أن كمية حمض البوايك فى الدم كبيرة كان ذلك علامة تكاد تكون مؤكدة أن المرض هو مرض النقرس.

طرق العلاج

١ - لعلاج مرضى النقرس ، يلقى ٢٠ جراماً من قشر التفاح الناضج الأحمر أو الأمريكى - يلقى فى حوالى ربع لتر من الماء لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة ، ويشرب من هذا الملقى مقدار أربعة أوستة اقتداح يومياً إلى ان يزول المرض.

٢ - يوجد حالياً شراب التفاح (الخالى من الكحول) ويشرب منه لعلاج النقرس، ويؤخذ كوب منه مخفف بالماء بعد الأكل مره واحده فى النهار ومرة قبل النوم إلى ان يزول المرض.

٣ - أكل التفاح بقشره يعالج النقرس.

٤ - أكل التين البرشومى بعد الأكل كفاكهه يزيل آلام النقرس، ولكن يحذر تناوله على مرضى البول السكرى.

٥ - منقوع (حشيشة السعال) - (خطوه الحمار) - (الفرفره) وكلها إسم واحد لعشبه واحدة، هذا المنقوع يستخدم فى تسكين الآلام النقرسية، ويحضر المنقوع بفرم العشبة وشربها بواقع جرام أو ملعقه صغيرة من العشبة وغليها مثل الشاى مع إضافه السكر حسب الحاجة.

٦ - أكل الخيار يفيد فى علاج النقرس وءاء المفاصل (يؤكل الخيار بقشره).

٧ - تستعمل اغصان واوراق (سرخس) بحالتها الطبيعية لمعالجة النقرس، والروماتيزم، وذلك بوضع الأغصان واوراق السرخس بعد تقطيعها إلى اجزاء صغيرة فوق موضع الآلم بعد ربطها بلفافة، ويلاحظ ان الآلم يشتد بعد وضع العشبة، ولكنه يزول كليا بعد مدة قصيرة، وهذه الطريقة معروفة في بلاد الشام وتركيا والعراق وايران.

٨ - شرب شاي (الصندل) الأحمر يسكن آلام النقرس وذلك بوضع ملعقة صغيرة من الصندل الأحمر المضروب في الخلط على كوب ماء يغلى مضافا إليه ملعقة سكر وتشرب عند اللزوم.

٩ - شرب شاي (عرق الحلاوة) يفيد في علاج النقرس، ولهذا يستعمل مغلى الاوراق المقطعة والجذور المكسرة بنسبه ٣ جرام لكل لتر ماء بواقع مرتين يوميا.

١٠ - إذا دق بذر (الفجل) واضيف اليه زيت الزيتون وأخذ يوميا حل اوجاع المفاصل وعرق النساء والنقرس.

١١ - يشرب من عصير (الكرفس) نحو نصف ققد يوميا لمدة (١٥ - ٢٠) يوما لمعالجة الروماتيزم وآلام المفاصل، والنقرس وذلك بضمه في الخلط مع حجم مماثل من الماء.

١٢ - شرب شاي (الكاركاديه) يفيد تماما في علاج التهاب المفاصل، والنقرس.

١٣ - عصير الليمون له أثر فعال في علاج النقرس، حيث انه يذيب الأملاح المترسبة في المفاصل بصوره تدرجي ومضمونه.

١٤ - تستعمل (المستكة) لعمل كمادات لعلاج آلام النقرس حيث تصحن المستكة ويضاف لها نفس الحجم زيت خروع أو زيت زيتون ثم يبلخ بها على الجزء المصاب وتغطى بقطعه من القماش.

١٥ - يفيد مغلى (النجيلة) في علاج النقرس، وذلك بأن يغلى مقدار ١٥ جراما من الجذور اليابسة في $\frac{1}{4}$ لتر من الماء لمدة عشر دقائق، ثم

يصفى ويشرب منه مقدار أربعة فناجين يوميا.

١٦ - تستخدم (الشاكوريا) الخضراء التى تثبت بجوار الترع والمساقى تستخدم مفرومه كلبخة لعلاج آلام النقرس بشكل موضوعى وتربط بقطعة من القماش من الليل حتى الصباح، وتكرر هذه العملية عدة ايام حتى يزول ألم النقرس.

١٧ - ثمر واوراق (كشمش إسود) - (ريباس أسود) لها مفعول ممتاز ضد مرض النقرس. وينصح بتناول صحن أو صحنين فى اليوم قبل الاكل وذلك طوال المدة التى يتواجد بها الكشمش الأسود الطازج، أو شرب كوب إلى كوبين فى اليوم من عصير الكشمش الأسود الطازج. وهذه الطريقة معروفة فى بلاد الشام وتركيا وبلاد شرق البحر المتوسط وما عن استعمال ورق (كشمش أسود) - (ريباس أسود) كمشروب فيعمل مقلى الاوراق كالآتى :-

أ - يؤخذ ٢٠ جراما من اوراق (الكشمش الأسود) الناشفة ثم تغمر فى لتر من الماء المغلى، وتترك لتتقع لمدة ١٠ دقائق وهى مغطاه، ثم تصفى.

ب - يشرب فى اليوم $\frac{1}{4}$ لتر إلى ١ لتر من هذا المغلى، وذلك على دفعات متفاوتة خلال النهار كما يتناول المريض كوبا واحداً فى المره الواحده فقط، ويشترط ان يكون الكوب الأول فى الصباح وقبل الافطار.

١٨ - تؤخذ ملعقة شاي من اوراق (العرعر) المسحوقة، ثم تغمر بكوب من الماء، وتوضع على النار لدرجة الغليان ثم تترك لتتقع لمدة ١٠ دقائق، ويشرب ٢-٣ اكواب يوميا بين وجبات الطعام الرئيسيه.

١٩ - (الكليل بوقيس، واوراق لسان العصفور) تؤخذ ملعقة شاي من كل منهما ثم تغمر فى كوب من الماء المغلى، وتترك لتتقع لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى، ويشرب من هذا المغلى ٢-٤ اكواب فى اليوم وبين الوجبات.

٢٠ - الغذاء :-

من الاغذية التي لها مفعول جيد ضد مرض التقرس :-
فجل حار (مبشور طازجا) ملفوف طازج ويستعمل كسلطه أو عصير، وهو
يشبه الكرنب صغير الحجم فى شكله برقوق - كريز - كفاكهه بعد الاكل.
يمكن تناول الكريز خلال فتره نضجة بما يسمى يوم الفاكهه ونشرحه
فيما يلى :-

يوم الفاكهه :- يقول الاستاذ غازى عبد القادر فى كتابه (الطب الشعبى
الحديث من الالف إلى الياء) :-

يؤخذ من الكريز الطازج مقدار كيلو أو كيلو جرام ونصف ثم تقسم
الكميه إلى اربعة اقسام يؤكل قسم منها فى الصباح وآخر فى الظهر وآخر
العصر والرابع والاخير يؤخذ فى المساء. ولا يؤكل شىء فى هذا اليوم غير
هذه الفاكهه، واما الشراب خلال يوم الفاكهه هذا فينصح بشرب الماء أو
شاي الأعشاب فقط، كما ويفضل عدم الشرب بجانب تناول الكريز، ولكن
يكون الشرب بين وجبات طعام (الكريز).

نظام الأكل لمرضى النقرس

جدول بيان الأغذية المسموحة والمنوعة :

نوع الغذاء	مسموحات	ممنوعات
الدهون والزيت	زيت النرة - زيت عباد الشمس	جميع الدهون الحيوانية مثل الزبد والسمن - اليا ميش.
اللبن	لبن وزبادى منزوع القشدة - جبن قريش وجميع أنواع الجبن الخالية من الدسم	القشدة - الألبان المركزة - الجيلاتى الجبن الذى يحتوى على الدسم
التشويات	المكرونة الخالية من البيض واللبن كالشمل ومجهزة بدون دهنيات ممنوعة خبز - الأرز المسلوق	المكرونة التى تحتوى على بيض أو لبن
اللحم	جميع اللحوم الخالية من الشحم - اللحوم الحمراء (مسلوقة أو مشوية)	الدهن الحيوانى واللحوم السمينه - الضأن - الخ - الكبدة - الكلى
الطيور	الدجاج - الديك الرومى (بدون جلد)	جلد الطيور - البط الأوز - الحمام
الأسماك	جميع الأسماك البحرية الخالية من الدهون (مسلوقة - مشوية)	الجمبرى - الكابوريا - الأسماك النيلية الدهنية والأسماك المقلية (سردين - تونة)
البيض	بياض البيض	صفار البيض
المشروبات	عصير التوابل - الخضروات - المياه المعدنية - الشاي والقهوة بدون سكر	المشروبات الكحولية - المشروبات التى تحتوى على سكر - المشروبات السكرية - المياه الغازية

تعليب الشرايين

مقدمة وتعريف بالمرض : -

مرض شائع ولا سيما عند المستين ويحدث فيه تغلف وتصلب فى جدران الشرايين وفقدان مرونتها، وتستهدف بذلك إلى تراكم شتى الرواسب المعدنية والشحمية على سطوحها الداخلية، مما يؤدى بمرضى الزمن إلى نشوء عوائق فى مجراها.

وتصلب الشرايين يعتبر فى الوقت الحاضر مرضا من اعظم الأمراض فتكا وإصابة بالعجز، ولا سيما فى البلاد التى بلغت شأنا عظيما من التقدم والرخاء مثل الولايات المتحدة وبلد أوروبا الغربية، وهذا المرض من اعظم الأسباب التى تؤدى إلى الإصابة بأمراض القلب، ويغلب حدوث تصلب الشرايين فى اواسط العمر والشيخوخة.

اسبابه : -

غير معروفه على وجه الدقة حتى الآن ، والوراثة تقوم فى هذا المرض بدور جزئى، والرجال عموما اكثر إصابة بهذا المرض من النساء حيث ان الهرمونات الجنسية لها علاقة بهذا المرض. والمرضى بداء البول السكرى اكثر تعرضا للإصابة بهذا المرض، وان ارتفاع ضغط الدم، ونقص افراز الغده الدرقية، واضطرابات عملية التمثيل الغذائى والتى ينشأ عنها مرض النقرس، كل ذلك يؤدى بدوره ويصوره تلقائية إلى تصلب الشرايين.

الأعراض : -

يشعر المريض ببيروية فى القدمين والأحساس بتنميلهما، والوار وقصر النفس خصوصاً عند النهوض المفاجيء من السرير أو المقعد، وفقدان شىء من الذاكرة، ويتسبب عن هذا المرض امراض اخرى مثل الزحبة الصدرية أو الأحساس بضيق فى الصدر أو الجلطة.

طرق الوقايه من المرض : -

لا يوجد حتى الآن علاج يمكن ان يفيد الشرايين المصابة بالتصلب

سيرتها الأولى إذ هي ما أن تتصلب حتى لا يعود ثمة سبيل إلى اكساب جدرانها ما فقنته من المرونة أو تجريدها من المعنويات أو الشحوم التي تراكت في داخلها، وكثيرا ماتعين الجراحة على اصلاح العُطْبُ الذي يصيب بالتصلب قطعاً محدوده من شرايين الرجلين أو الشرايين الكبرى في العنق أو البطن، ويراعى في غذاء المريض ان يكون منخفضاً في نسبة الكوليسترول والشحومات الأخرى، وكذا الراحة والاستجمام، مع ضرورة انتخاب الملابس الواسعة والتي لا تعوق مسيرة الدورة الدموية، وكذا انتقاء الاحذية الخفيفة المتسعة نسبياً والتي تساعد على سهوله سير الدم في القدمين.

طرق العلاج : -

١ - يوصف (زيت السمسم) بأنه سهل الهضم، ويحفظ الشرايين من التصلب، ويؤخذ منه ملعقة كبيرة، ويجب عدم الاكثار من تناوله فهو مسهل وملين للأمعاء . ويعرف هذا الزيت باسم زيت (السيرج)، ويباع بكثرة في منطقة الغوريه والموسكى وباب الشعرية.

٢ - بنور (عباد الشمس) التي تنتشر في الأسواق والتي يتسلى بها كثير من الناس، وهذه البنور استعملها الأطباء في تخفيف كوليسترول الدم (الذي يتراكم على جدران الأوعية الدموية)، وكذلك استخدمه الأطباء في منع تصلب الشرايين، والسبب في ذلك هو إحتوائه على عناصر فسفورية وجلسرين.

٣ - تؤكل الاجزاء الغنية من عشبة (قراص) مع السلطة لتتقيا الدم، وتجديد نشاط الجسم، وامراض تصلب الشرايين ، ويمكن الاستغناء عن أكل الاجزاء النضجة مع السلطة، وذلك يشرب عصير (١٠٠ - ١٢٥) جرام من العشبة.

٤ - (الكرات) إذا فرم وأكل نيئاً فإنه يلين الشرايين المتصلبة ولكنه يستعمل بحسبان.

٥ - أكل وتناول (الكزبرة) اليابسة أو الطازجة يحفظ الجسم من ضغط الدم

وتصلب الشرايين.

٦ - اكل ثمار (الكمثرى) يعالج ضغط الدم المرتفع خاصة فى سن اليأس وكذلك يحمى من تصلب الشرايين . حيث ان فاكهه الكمثرى رغم حلاوة مذاقها فإن نسبة السكر قليلة بها .

٧ - تؤخذ ملعقة شاي من زهر (الزعفر) وتغمرفى كوب من الماء الساخن ثم تترك لتتقع بعد مدة ٥ - ١٠ دقائق ويشرب من هذا الشاي مع ٣ أكواب يومياً وذلك بواقع كوب الفداء وكوب بعد العشاء والكوب الأخير قبل النوم بقليل.

٨ - يؤخذ ٢٠ جراما من حبوب (الجاودار) وتوضع فى خله صغيره وتغمر بنصف لتر ماء يوضع القدر على النار حتى يغلى الماء، ثم تخفف النار لتهدأ ويواصل الغلى على النار الهادئة لمدة ١٠ دقائق، وتترك لتتقع لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى ، يشرب المغلى خلال النهار.

٩ - يؤخذ ٢٥ جراما من اوراق عشبة (السان العصفور) ثم تغمر فى لتر من الماء، يغلى الماء قليلا، ثم يترك لينقع مدة ١٠ دقائق، يصفى المغلى ويشرب على دفعات خلال النهار. وهذه الطريقة مستخدمة فى بلاد الشام وتركيا والعراق.

١٠ - يؤكل صحن من أوراق (الطرخشون) الطازجة والطرية يوميا، وذلك بإضافة قليل من عصير الليمون عليه وكذا زيت الزيتون وهو علاج مفيد فى تصلب الشرايين. علاج مفيد للكبد، وهذه الطريقة مستخدمة فى بلاد الشام وتركيا والعراق.

١١ - البصل :-

وهو معروف منذ عهد بعيد بمدى فاعليته للوقايه من تصلب الشرايين ويمكن استعماله على الوجه التالى :-

- تقشر (بصله متوسطه) وتقرم قرما ناعما عند المساء .
- يوضع البصل فى إناء ويصب فوقه كوب كبير من الماء الساخن.

- يغطي الاناء ويترك البصل فيه حتى الصباح.
- فى الصباح يصفى البصل ويشرب ماؤه قبل الأكل.
- افضل الطرق لنجاح هذه الوصفة هى المتابعة على ذلك العلاج لمدة ١٠ - ٢٠ يوما فى خلال الشهر الواحد . وعلى مدار السنة.
- ١٢ - شاي (رجل الأسد) يؤخذ منه ٣٠ جراما ثم تغمر فى لتر من الماء ويغلى الماء قليلا، ثم يترك لينقع مدة ١٠ دقائق، يصفى ويشرب من ذلك كوب قبل وجبات الطعام.
- ١٣ - تؤخذ نره صغيره من (الدبق) ويصب عليها كوب من الماء الساخن، ويغطى ويترك لينقع مدة ٥ - ١٠ دقائق، ويؤخذ منها ٢ - ٣ اكواب يوميا بين وجبات الأكل.

حب الشباب

مقدمة وتعريف بالمرض :

حب الشباب مرض جلدى، ومن علاماته ظهور حبوب وبثور على الجلد، وحتى فى بعض الأحيان نمامل صغيرة، وهذا المرض يظهر على الوجه والصدر والظهر.

واسباب ظهور حب الشباب غير معروفة، ولكن بما أنها تصاحب الشباب عادة فيتوقع ان يكون السبب ذا علاقة بعملية تنظيم الهرمونات.

ولقد أثبتت الدراسات الحديثة ان الإصابة بحب الشباب ترتبط ارتباطاً كبيراً بالحالة النفسية للمرأة، فأنها تزداد مع ازدياد التوتر الشخص وقلقه.

وكثيراً ما يكون العلاج الطبيعى ذا مفعول جيد لهذا المرض كما هو الحال عند العلاج بالأدوية الكيماوية، وعلاوة على ذلك؛ يكون خطورة ومضاعفات جانبية. ومفعول هذه العلاجات يختلف من انسان لآخر، ولذلك فإنه من الضرورى على المريض تجربة العديد من الوصفات التى سوف انكرها، وكذلك يجب الا ننسى بأن العلاج الطبيعى (العلاج بالاعشاب) فى أكثر الأحيان لا يعطى مفعولاً سريعاً، ولكنه يؤتى بأحسن النتائج المضمونة مع الوقت ومع الداومة على العلاج العشبي بانتظام، كما انه يحتاج إلى صبر.

طرق العلاج :

١ - يؤخذ ٥٠ جراماً من (جنور الارقطون) الجافة المفرومة ناعماً ثم تغمر فى $\frac{1}{4}$ لتر من الماء وتغلى على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة ويستعمل كذلك (كمادة) ويؤخذ لذلك منديل ناعم ويوضع فى المغلى، ثم يوضع المنديل على مكان حب الشباب، وتغير المادة عدة مرات، وتكون مدة وضع المادة ١٠ دقائق.

٢ - تؤخذ حفنة من ثمر (عنب الثوب) والذي يسمى ايضاً (مر - حلو) أو (دلكمار) ثم تغمر فى $\frac{1}{4}$ لتر ماء وتغلى على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق، وتستعمل لذلك (كمادات) دافئة على الوجه (وطريقة عمل الكمادات تكون

بأخذ منديل رقيق ثم تغطسه فى الملى وعصره قليلا، ثم وضع المنديل على الوجه حتى يبرد، تكرر العملية عدة مرات لمدة ١٠ دقائق تقريباً.

تحذير :- عنب الدائب (سام) ولا يتناول عن طريق الفم مهما كانت الأسباب أو الدوافع لذلك، ويجب ان يوضع فى مكان بعيد عن متناول الأطفال.

٣ - (قناع الخس) ذو مفعول جيد وفعال ضد حب الشباب، وخاصة عند استعماله (بانتظام) وهذا القناع يعمل بالطريقة الآتية :-

أ - تؤخذ بعض اوراق (الخس الخضراء الطازجة - ويفضل الخس الرومى أو الافرنجى) ثم يضاف اليها قليل من الطيب القليل اللصم .

ب - يقلى ورق الخس مع الطيب على النار هادئة لمدة قليلة (ويلاحظ تقطيع ورق الخس إلى أربعة ارباع)

ج - تؤخذ اوراق الخس المقطعة من الطيب وتوضع على الوجه ككمادات مع مراعاة وضعها على مكان حب الشباب وهى دافئة.

د - يستلقى المريض على ظهره وتثبت الكمادات على وجهه لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة.

هـ - تزال الكمادات بعد ذلك ويفسل الوجه بماء فاتر نون استخدام الصابون حتى يستفيد الوجه من زيت الخس الناتج ويقايا اللبن الموجودة على الوجه.

٤ - تؤخذ بعض اوراق (الملفوف الأخضر) وهو كرنب صغير الحجم بنفسجى اللون ويباع فى اسواق الخضروات الكبرى مثل العتبة أو سوق التوفيقية ويعرف فى مصر باسم (كرنب مستورد) . وتتفرد فرما ناعما على المفرمة (مفرمة اللحم) ثم تدق بعد ذلك وتوضع ككمادات لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة، ولهذه الأوراق مفعول عجيب ومجرب لمعالجة حب الشباب . (وفى حالة عدم توفير (الملفوف الأخضر) يمكن استعمال قلب الكرنب العادى الطازج الداخلى).

٥ - تؤخذ حفنة من اوراق وازهار (عرنوق عطر) والذي يسمى ايضا (جيرانيوم عطر) أو (ابرة الراهب) اليابسة ثم تغمر فى $\frac{1}{4}$ لتر ماء وتوضع على النار لدرجة الغليان، ثم يواصل على نار هائنة جدا لمدة ١٠ دقائق، يصفى وتستعمل على شكل (كمادات) وذلك بأخذ منديل رقيق (نسائى) ثم يغمر فى المقلى ويغمر قليلا، ثم يوضع المنديل على الوجه أو مكان حب الشباب حتى يبرد ثم تكرر العملية مدة ١٠ دقائق تقريباً.

٦ - تضرب فى المطحنة (الحبة السوداء) و (قشر الرمان) ثم يخلطان بعد ذلك فى كوب ماء به ملعقة (خل تقاح) وهذا الخل موجود عند جميع العطارين المتطورين بالنورية والصاغة والحسين، ويسخن هذا الخليط ثم يخلط (بزيت الحبة السوداء) وهو يباع بنفس الأماكن، وتدهن حبوب الشباب (دعكا) إلى ان تزول فى حدود شهر على الأكثر، وجميع الطرق السابقة تستخدم ثلاث مرات يوميا، آخرها قبل النوم.

٧ - يجب الاهتمام بالحالة العامة للجسم، فالضعيف مثلا يجب عليه ان يتناول المقويات، كما يجب على من يعانى من الإمساك ان يعالجه (طبقا لما هو وارد فى باب الإمساك من هذا الكتاب) فقد يكون سبب حب الشباب هو إبتساخ الأمعاء نتيجة لوجود الإمساك.

٨ - ضرورة الاقلال من تناول الدهنيات والشاى والطويات ما امكن.

٩ - من الضرورى غسل الوجه يوميا - بالاضافة لأحد الوصفات السابقة - بالماء الدافىء والصابون . ويجب استخدام إما (صابون الكبريت) أو (صابون الجلسترين) وهما موجودان بالصيدليات.

١٠ - يجب تجنب اخراج بثور (حب الشباب) بالاصابع أو الأظافر لأن ذلك سوف يؤدى حتما إلى تحول حب الشباب إلى خراجات وبماكل، وبذلك يستفحل المرض ويزداد سوءا .

١١ - يجب على كل من هو مصاب بحب الشباب أن يتناول كمية كبيرة من الفواكة وعصيرها الطبيعى -وايس العصير الصناعى) والخضروات

الطازجة بعد غسلها جيدا .

- ١٢ - يجب الامتناع منعاً باتاً عن استخدام (الكريمات وپودرات التجميل عن المصابات بحب الشباب) وتجنب استخدام المراهم بوضعها على الوجه.
- ١٣ - ينصح الشخص المصاب بحب الشباب بتناول (خميرة بييرة) بكثرة وذلك لأنها تحتوي على كميات من فيتامين (ب كوميلكس) وهو لازم تماماً لمعالجة حب الشباب بالدرجة الأولى.
- ١٤ - يخلط (الثوم الطازج بقدر الامكان) بعد سحقه جيداً مع (عسل النحل النقي الجيد النوع) ويستخدم هذا (الخليط العجيب) في علاج حب الشباب في وضعة فوق مكان حب الشباب (٣ مرات يومياً) بشرط أن تكون آخر مرة قبل النوم مباشرة مع استخدام التدليك البسيط.

أهم الكتب والمراجع

- ١ - تذكره داود الانطاكي . الشيخ داود الأنطاكي
- ٢ - فتح الباري بشرح صحيح البخارى . ابن حجر العسقلانى
- ٣ - التداوى بالاعشاب والنباتات (وهو كتاب قيم بذل فيه المؤلف
الاستاذ عبد اللطيف عاشور، بذل مجهودا رائعا ومشرفا يدل على
العلم والمعرفة وسعة الاطلاع
- ٤ - الطب النبوى . الامام الذهبى
- ٥ - القانون فى الطب . ابن سينا
- ٦ - صحتك فى الطبيعة والاعشاب (وهو كتاب من تأليف الدكتور
محمد على قرنى - جامعة الازهر، وهو كتاب مختصر ودقيق سهل
الشرح والايضاح ويعرض علاجات كثيرة.
- ٧ - الطب الشعبى الحديث من الالف إلى الياء ترجمة الاستاذ غازى
عبد القادر وهو صادر عن دار الجيل(بيروت) وهو كتاب مصور
ودقيق اتبع فى تركيبه وطبعه اسلوب علمى حديث متطور وصاحبة
ومؤلفه نوع علم ومعرفته مستفيضه.
- ٨ - الدراسات الشخصية للمؤلف خلال ثلاثين عاما متواصله من
الدراسة والبحث الشخصى والمعملى فى حقل الطب الشعبى
والتداوى والعلاج بالاعشاب فى مختلف بلاد الشرق الأوسط.
- ٩ - مجموعات كتب كبيرة ومتنوعة ومتطورة قديمة وحديثة وموجودة
داخل أروقة دار الكتب المصرية والهيئة العامة للكتاب بكونرنيش
النيل ببولاق - وميدان باب الخلق بالقاهرة وكلها كتب ومراجع غايه
فى الاهمية كما أنها تتخذ أشكالا مختلفة فى العلاج والتداوى
بالاعشاب المحلية المصرية أو الاعشاب المستوردة من مختلف
العالم فى مختلف المجالات.

صفحة	الفهرست
٣	١ - المقدمة
٩	٢ - روماتيزم - روماتيزم المفاصل
٢٢	٣ - الإسهال
٢٩	٤ - الإمساك
٣٥	٥ - اليواسير
٤١	٦ - بول سكرى
٤٥	٧ - ضغط الدم
٥١	٨ - علاج الضعف الجنسي عند الرجال
٦٥	٩ - النقرس (داء الملوك)
٧١	١٠ - تصلب الشرايين
٧٥	١١ - حب الشباب
٧٩	١٢ - أهم الكتب والمراجع

رقم الإيداع بدار الكتب : ٥٧٦٧ - ١٩٩٢

دار الطباعة القومية بالقاهرة

هذا الكتاب

=====

إن هذا الكتاب يتعرض لبعض
الأمراض الشائعة، ولقد راعيت
علاج هذه الأمراض بأكبر عدد ممكن
من العلاجات العشبية والتي سوف يكون
فيها علاج الناجح أيها القارئ الكريم بإذن
الله الشافي العافي وهذه الأمراض هي :-

- ١ - روماتيزم - روماتيزم المفاصل
- ٢ - الإسهال
- ٣ - الإمساك
- ٤ - البواسير
- ٥ - بول سكري
- ٦ - ضغط الدم
- ٧ - علاج الضعف الجنسي والمقويات
الجنسية عند الرجال
- ٨ - النقرس " داء الملوك "
- ٩ - تصلب الشرايين
- ١٠ - حب الشباب

الثلث : ٢٥٠ قرشا

